

**Cambiar la actitud,**

**Cambiar la mente**

*Los Siete Puntos de Entrenamiento Mental*

Por Chekawa.

*Comentarios por Jetsunma Tenzin Palmo,*

*Seminario en Bir, 24-26 Marzo, 2016.*

Enseñanza oral anotada por Vigyananand (Jacques Vigne)

*Jetsunma Tenzin Palmo a menudo utiliza este tópico de lojong (entrenamiento mental) para una audiencia general, porque sabe que será de gran ayuda para personas viviendo en el mundo, mientras al mismo tiempo es de gran valor para monjes y monjas, entonces siendo beneficioso para la sangha cuádruple, como Buda solía decir: practicantes laicas de ambos géneros, monjas y monjes. Este texto será traducido al italiano y juntado a otros escritos por Jetsunma que serán publicados para el otoño de 2016 por MC Editrice en Milán. Éste será el primer libro de sus enseñanzas en italiano, por el mismo editor que lanzó "A Frenchman in The Himalayas" by my guru Swami Vijayananda. Él tuvo un itinerario paralelo al de Tenzin Palmo con 18 años de soledad en los Himalayas, y yo la conocí a ella por primera vez cuando ella se acercó a conocerlo en Hardwar en diciembre de 2009, poco tiempo antes de su fallecimiento en abril de 2010 a la edad venerable de 95 años. Incluiremos en este libro en italiano, junto con otras, todas las enseñanzas de Gatsal que están disponibles en inglés en el sitio web del convento de DGL. Este texto es estudiado por todas las escuelas de Budismo tibetano, porque trabaja con aspectos prácticos de sadhana y va más allá de diferencias sectarias. En este sentido, es un trabajo de Rime, de reunificación de las escuelas de Budismo tibetano.*

*La atmósfera de este seminario al cual más de 80 personas atendieron fue de atención y amor bondadoso. No hubieron conversaciones ni ideas sin sentido, Jetsunma y la audiencia estuvieron ambas enfocadas en la comprensión profunda de los 55 aforismos reunidos en los 7 capítulos principales o "puntos". La audiencia en Bir estaba constituida mayoritariamente de mujeres occidentales, pero mujeres indias con un rico itinerario personal también estuvieron presentes en un buen número y los hombres dieron lo mejor de sí para estar a la altura de la shakti del grupo. La simplicidad y franqueza de las explicaciones de Jetsunma tocaron el corazón de la gente. Muchas transcripciones de este texto son de las palabras exactas de Jetsunma, no obstante muchas veces he resumido el estilo oral que tiende a ser más repetitivo. Sin embargo, he dejado algunas repeticiones para enfatizar lo que Jetsunma describía. Las respuestas a las preguntas hechas aquí debajo también fueron interesantes y seguidas de cerca por la audiencia, ya que permitieron algunos vislumbres espontáneos e instantáneos en la mente vasta de Jetsunma. Que este escrito representativo de sus explicaciones de un texto cercano a su corazón sea para el beneficio de muchos, para el bienestar de muchos, como se dice en los sutras.*

*Jacques Vigne, Bir, 26 de Marzo de 2016*

**Jueves 24 de Marzo**

*Comenzamos cantando versos budistas en pali como Namó Buda. Hicimos dos versos en bodhicitta. De este modo comenzamos cada medio día de enseñanzas. Cada sesión fue concluida por las plegarias de dedicataria.*

Tenzin Palmo: El entrenamiento mental es acerca de cambiar nuestra actitud. En este sentido, es una enseñanza muy importante. Es considerada como difícil pues los aforismos son muy cortos. He leído un par de comentarios de diferentes escuelas, ¡y terminado aún más confundida!

Los comentarios que he consultado son en primero lugar el de Alan Wallace, quien hizo dos estudios sobre este texto mientras era un monje Gelugpa, y luego el libro *Budismo con actitud*, con más énfasis en sus reflexiones sobre *dzogchen* y *bodhichitta* absoluta. Sólo al final de este comentario record la *bodhichitta* relativa... Dilgo Kyentse Rinpoche también hizo un comentario titulado *Coraje Iluminado*, que fue su última enseñanza en occidente.

Chekawa Yeshe Dorje (1101-1175) nació en Tíbet y por largo tiempo fue discípulo de Rechungpa, el querido hijo de Milarepa. En aquellos días, los versos *lojong* eran enseñados por un maestro llamado Sharawa. Chekawa escuchó dos versos de *lojong* en la "versión de ocho versos" « Darle toda la Victoria a los otros, tomar toda la culpa para nosotros ». Tomamos esta idea revolucionaria como ordinaria, pero éste no es el modo del mundo, miren a Las Naciones Unidas...Incluso en el Dharma, no mucha gente practica de esta manera. Chekawa le preguntó a su guru porqué no estaba insistiendo en esta nuevas ideas, a lo que él le respondió: "La gente aquí simplemente no está interesada, por eso es que sólo les enseñe un estilo de Budismo más típico. Pero si tú lo estás, deberías quedarte conmigo por algunos años". De modo que Chekawa se pasó muchos años con su Guru. Por cierto, Chekawa fue objeto de muchas críticas a lo largo de su vida.

Atisha introdujo el *lojong* en Tíbet. Él era un gran *scholar* bengalí que estudió en Malasia. Él no quería ir a Tíbet, pero su Deidad Tara le dijo que era muy importante que fuera allí, incluso si su vida tuviera que acortarse. Entonces, se fue a vivir allí. En ese tiempo, Tíbet era bastante bárbara y sus habitantes tenían algo de devoción pero no mucho entendimiento. Él adaptó sus enseñanzas a las necesidades prácticas de los tibetanos y este *lojongse* volvió un texto clásico para la antigua escuela *Kadampa* que él fundó. Esta escuela es bastante diferente a la actual escuela *Nueva Kadampa* que es bastante pernicioso. Es mejor no tener nada que ver con ellos.

El punto principal es que las dificultades son de ayuda en el camino, y éste es un entendimiento profundo que ayuda de muchas maneras diferentes, incluso cuando las cosas están yendo mal. Las preliminares son importantes porque nos motivan, nos recuerdan sobre el sentido del camino cualquiera sea la tradición que sigamos. Samsara es una prisión, tenemos que escapar tanto dejándola o cambiando nuestra visión sobre ella. Si no hacemos ésto, simplemente estamos jugando con las palabras.

### **El primer punto: Las preliminares**

La primera preliminar, como muchos de ustedes saben, consiste en meditar en el gran valor de esta preciosa vida humana. La gente puede ser rica, pero está vacía por dentro porque sus vidas no tienen sentido. También puede que estén en un país donde no hay oportunidades para practicar el dharma, incluso en India, especialmente para las mujeres. Ustedes deberían darse cuenta de cuán afortunados son: todos ustedes están bien educados, pueden tomar un texto y comprenderlo, a excepción de alguno sobre física cuántica o algún tema arcano. Ésta es una ventaja enorme, porque entonces pueden

aplicarlo en su vida. Tienen también la capacidad de encontrar un camino espiritual y practicarlo, pero el punto esencial es que tienen el deseo de practicarlo. Puedes tener todas las enseñanzas y maestros disponibles en tu lengua, pero el verdadero deseo de practicar dharma no está allí. Es muy raro encontrar gente que tenga un verdadero deseo de esto. Tenemos buenas condiciones para aprender así que no las desperdiciemos, puede que no estén allí en la próxima vida.

La segunda preliminar tiene que ver con la impermanencia: ahora estamos aquí, pero no sabemos qué puede seguir como próximo, especialmente en las calles indias... Personas jóvenes y sanas tienen ataques de corazón. Buda dijo que si haces cualquier tipo de meditación, debería ser sobre la muerte y la impermanencia, no para hacerte miserable, pero para apreciar mejor el valor de la preciosura de nuestra vida actual. La tercera preliminar se enfoca en la fortuna que tenemos de estar en contacto con el dharma. Por ejemplo, este Bir en Himachal Pradesh es solo un punto en el mapa, pero ustedes lograron todos reunirse aquí.

Las condiciones que hemos creado individualmente nos dan la situación en la que estamos, y el modo en que respondemos a ella, si es posible con amor e inteligencia, moldea nuestro futuro. En verdad, lo que consideramos ser bueno o malo significa cómodo o incómodo para nuestro ego, pero no vemos la verdadera ventaja de las cosas a largo plazo.

La cuarta preliminar lidia con la naturaleza de sufrimiento de *samsara*. Estamos atrapados por nuestra ignorancia fundamental. Al ego, i.e. la ignorancia, le gustaría que todo estuviera establecido y sucediera del modo que quiere.

## **El Segundo Punto: los dos significados de Despertar, cultivando la *Bodhichitta Última y Relativa*.**

La *bodhichitta* relative es compasión, pero aquí el texto comienza con la *bodhichitta* absoluta, la naturaleza de la mente que está dentro de cada uno de nosotros. Nosotros no *tenemos* sino que *somos* la naturaleza de *bodhisattva*. Incluso las hormigas y los mosquitos la tienen. La naturaleza de Bodhisattva no es un yo inflado, o un hermoso y radiante yo. La similitud más cercana es el espacio, que no podemos y al que no podemos aferrarnos diciendo “es mío”. En verdad, lo opuesto es verdad. Los comentaristas interpretan esta noción del espacio tanto de un modo filosófico como en un modo práctico. Yo soy más práctica.

•Una vez que has ganado estabilidad, revela el misterio.

Ganar estabilidad aquí significa practicar meditación *shamata*, *chine* en tibetano.

Si fuéramos un cirujano a punto de realizar una operación, la primera cosa sería contar con los instrumentos útiles en mano. Así, comprendemos mejor la importancia del entrenamiento en *shamata*. Sin embargo, debido a la influencia de algunas escuelas del siglo 20 en Birmania, hay mucha insistencia en pura *vipassana* y consciencia desnuda, pero ahora hay un fuerte criticismo sobre este exceso incluso en occidente. La gente allí también se ha dado cuenta que puede haber una falta de profundidad en *shamata* donde el sujeto y el objeto se unen profundamente, mientras que esta profundidad es una condición importante para los resultados. Éste es un punto central.

Estos días, por el aniversario número 300 de un evento importante en nuestro Orden Drugpa Kagyu, *togdens* han salido a la luz. No los habíamos visto por quince o treinta años. Se toman su tiempo para la práctica, y tienen razón. Por cierto, una torta a medio cocer es desagradablese desvanece al sacarla del

horno. En los primeros años, lo que estos yogis hacen es *shamata* y *bodhichitta*. Debemos adquirir una mente que es muy clara y afilada, y una fuerte motivación *bodhichitta* para no permanecer centrados en nosotros mismos. Estas tres palabras del aforismo pueden tomar años para causar efecto, i.e. para estar completamente sumergidas en el objeto de meditación y para que el misterio se revele a sí mismo.

Otra razón para practicar esta estabilidad ese n principio para hacer nuestra mente sana, equilibrada y flexible, capaz de meditar. Sino, corremos el riesgo de volvernos descorazonados, tanto por nosotros como por la técnica. *Shamata* es una técnica muy terapéutica; primero debemos hacer nuestra mente sana y completa, trabajable como yo lo hice, flexible, usable. Debemos poner nuestra casa en orden, y poner nuestra mente convencional en buena forma: porque si bien podemos tener flashes de nuestra naturaleza de Buda, no se estabilizan, y lo que es peor, puede que acrecienten nuestro ego, produciendo un «ego brillante». Ésto sería un opuesto al progreso.

Estabilizamos la mente al elegir nuestra respiración o un objeto de meditación. El charlatán, la television interna, continua pero de fondo, mientras permanecemos relativamente enfocados en nuestra “lectura”, me refiero a nuestra meditación. La mente de fondo se mantiene muda hasta cierto punto. En este momento, podemos decidir invertir el foco y observar la mente misma. La mente charlatan no es tan importante. Solamente nos distrae para no ver nuestras tensiones y lamentos. Esta atención plena es una cualidad de observar las cosas tal como son, sin interferir. Luego tornamos el haz de atención hacia la mente misma, esta mente conceptual con charlatanería eterna. Cuando la observamos bien, vemos que hay un espacio, hay una parte de la mente que es capaz de hacer esto, de observar el flujo del agua sobre la orilla de un río. Esto en sí mismo es un gran alivio. La mente está siempre cambiando, como imágenes en una película, y luego crea una impresión de movimiento.

Cuando nos concentramos en la mente misma, se calma. A veces, toda la cuestión se desvanece y podemos observar el espacio entre dos pensamientos, lo que no es diferente de la naturaleza de la mente. En Inglaterra, en las estaciones subterráneas, hay una voz que repite «cuidado con la brecha» entre la plataforma y el auto... ¡Aquí también el asunto completo es cuidado con la brecha!

Ahora reconocemos que hay algo más allá de la mente conceptual, pues podemos observarlo desde fuera. La identificación con la mente usual es muy peligrosa. La gente anda por ahí y se mata la una a la otra pore star apegada a lo que hay en su mente. Todas las ideologías están basadas en la identificación con esta mente que es un lío total. Estamos viviendo en una casa que está replete de basura y cosas inservibles. De hecho, la mentee n sí misma es una cosa maravillosa, porque nos da la habilidad para practicar. Los pensamientos en sí mismos no son el problema, pero la identificación con ellos de hecho lo es.

Desde allí, nos vamos a vipassana. Hay toda una serie de preguntas que emerge sobre esta observación de la mente. El problema de las creencias religiosas habituales es dejar la mente sólida, estable, como una roca: “Incluso si muero, todo se quedará como se me aparece ahora”, nos aferramos fuertemente a esta ilusión. Normalmente no entendemos cuánto contribuimos a nuestra versión de la realidad. Hay en verdad dos maneras de salir de ello, por medio de la física cuántica con neurociencia, o meditando. A través de esta introspección, vemos que esta visión de nosotros mismas no es estática, masiva, es más como un arcoíris apareciendo como sólido desde lejos pero no de cerca, o es como burbujas brillantes que pronto estallan.

Deberíamos evitar los dos extremos: ver las cosas como sólidas, o como no existentes en absoluto. En

este sentido, *shunyata* significa que las cosas y los pensamientos no existen por sí mismos, pero están todos interconectados y pre-condicionados. Éste es el motivo por el que la meditación sobre observar los pensamientos es tan importante, pues nos convence de que el río está cambiando todo el tiempo. Esto es llamado la naturaleza vacía de los pensamientos. Por lo tanto *shunyata*, la cualidad vacía es lo que significa “revela el misterio” en el primer aforismo del segundo punto. Podemos usar los pensamientos, pero no somos ellos.

Esta primera sección que es sobre la naturaleza última de la mente es esencial. De hecho nada es importante más allá del reconocimiento de la naturaleza real de la mente. Sin embargo, un solo haz no es suficiente. Hay una necesidad de practicar un verdadero yoga para aferrarnos a la primera realización. De hecho, *Tog* es realización, *den* es sostener, el *togden*, los *yogis* son los que sostienen a la realización.

Ahora tenemos ocho monjas que han terminado siete años de retiro, quieren volverse *togdenma*, muchos grandes lamas quieren verlas personalmente, hablando con ellas por una o dos horas, como el Karmapa o Mingyur Rinpoche. Mi lama solía decir: “Cuando reconoces la naturaleza de la mente, la verdadera meditación comienza, el resto sólo fue preparación”. Para poder reunir todo esto, hay una fuerte necesidad de preparación. Especialmente si tienes flashes muy poderosos, puedes sentirte iluminado, te vuelves un guru, esta es una situación fuerte especialmente entre occidentales... ésto es muy peligroso: antes de conducir un auto velozmente, necesitar chequear los frenos y llantas, aunque esto no sea tan emocionante...

### ***Jueves 11 am***

#### ***1- Considera todos los eventos como si fueran sueños***

ésto le permite a uno luchar contra la tendencia de ver las cosas como sólidas e inmutables: otras similares pueden ser arcoiris, ecos, espejismos, y en una analogía moderna, podría ser una película. Tenemos emociones, pero sabemos que sólo es una película. Incluso si el héroe muere, sabemos que ella reaparecerá en la próxima película. Las cosas no están pesadamente cerradas, todo tiene su potencial. Que nos sucede externamente e internamente no es puramente pasivo, nosotros contribuimos mucho más a lo que experimentamos, no somos meras víctimas del séquito y los sucesos externos. Incluso con el mismo evento, varias personas tienen diferentes puntos de vista. Un punto interesante es que cuando estamos soñando, creemos el sueño con todas nuestras emociones físicas. Cuando despertamos, los reconocemos como meros sueños. La sola palabra Buda significa aquél que ha despertado. La práctica es despertar al sueño de la ignorancia. Mientras estamos en nuestra vida cotidiana, ésto nos ayuda a hacer a la gente y las cosas menos sólidas, si bien ésto no significa que caminas en la bruma o te vuelves perezoso. Por el contrario, nuestra mente se vuelve más nítida y más clara. Podemos darnos cuenta que al final todos estamos soñando y creando nuestro propio sufrimiento mientras estamos al mismo tiempo desesperados por felicidad. También estamos atrapados en el drama moviéndose alrededor nuestro; ¡nuestro predicamento es tan triste! Y solemos olvidar esta situación regularmente. Es tan importante ver este proceso claramente. Cuando vemos cosas, o las olemos o tocamos, es como si todo estuviera pegajoso. Si nos gusta, nos aferramos, y si no nos gusta, lo rechazamos. Ésto es tan agotador para la mente. Por ello Buda dijo que nuestra mente que se aferra es la causa central de nuestro sufrimiento. Así que el aspecto principal del asunto es ver que las cosas vienen a través de nuestra mente, pero no

necesitamos atraparlas. Cuando sentimos que las cosas suceden, vienen y van como el viento en una casa vacía, con puertas y ventanas abiertas, se vuelve realmente como un sueño, es un estado preciso de la mente, muy afilado, muy claro pero no de aferramiento. La gente cree que ver cosas como un sueño es como estar drogado, pero corresponde más a una “mente de teflón”, como algunos amigos dicen, las cosas simplemente no se pegan.

Los neurocientíficos han probado que las imágenes sensoriales absorbidas por nuestros órganos sensoriales son muy vagas, pero detrás está el cerebro actuando como una supercomputadora que interpreta los mensajes originales y hace uso de ellos como queremos verlos. En este sentido, sus descubrimientos son muy interesantes. Órgano sensorial y cerebro trabajan juntos, ésto no está todo afuera. Hay una fabricación, cada uno de nosotros fabrica su propio universo de acuerdo a su karma. Incluso los perros viven en un mundo diferente porque tienen por ejemplo un sentido del olfato muy poderoso. En el comentario, se dice « Todos los fenómenos dependen de causas y condiciones, humedad del suelo depende de la humedad del ambiente, etc. La suma total del atributo es diferente, uno no puede encontrar la « relojería » del reloj, es sólo una designación. La escuela madhyamika insistía en este punto. Esta es la manera de reconocer que es la mente la que reifica las cosas. Si buscas por la cosa en sí misma, no puedes encontrarla.

## *2- Examina la naturaleza de la conciencia nonata*

Wallace estuvo un poco despreocupado en su traducción y tuve un pequeño argumento al respecto con él por ello, because he had translated porque había traducido “la naturaleza nonata de la conciencia”, cuando el texto tibetano que tengo frente a mis ojos dice; “la naturaleza de conciencia nonata”

Ahora estamos tratando de volvernos conscientes de la conciencia, aquí es cuando empieza a ponerse interesante. Por supuesto, podemos practicar atención plena a la respiración, o a tomar el té. Generalmente, la atención plena tiene siempre un objeto, incluso uno interno, como el flujo de los pensamientos; pero ahora, vamos a estar conscientes de estar conscientes. La manera de hacerlo es simplemente soltar todo. Simplemente estar conscientes, sin objeto. Ésto generalmente sólo puede ser durante un lapso corto de tiempo. Siempre me recuerda a estos parapentistas (de hecho, Bir, donde el seminario tuvo lugar, es también un centro importante de parapente en India, planean en el cielo azul sobre los techos dorados de los monasterios tibetanos). Están flotando sin necesidad de comunicarse, están simplemente siendo, son simplemente esta experiencia de espaciosidad abierta, simplemente sabiendo. Generalmente la conciencia de la conciencia está atrapada en pensamiento ordinario, pero aquí tan sólo podemos quedarnos en conciencia pura.

Ahora, no sé si yo podría decir esto: no podemos observar al observador. Precipita un colapso en la situación sujeto-objeto entera, y la naturaleza de la mente se revela a sí misma. Ésto tiene muchos nombres, incluyendo *shunyata*, naturaleza de la conciencia, es como el espacio pero no completamente, porque el espacio no tiene la conciencia, asique sería más precisamente traducido como “espacio luminoso”, *rigpa*, *dharmakaya*, mente ordinaria, son sólo etiquetas, palabras señalando a diferentes aspectos. Quiénes somos realmente, si no somos alguien? Tenemos esta capacidad de percepción de ausencia de yo, sin, a partir de esto, estar espaciados. Estos haces, incluso si no perduran, tienen ramificaciones muy profundas, porque por un tiempo sabemos esto. Este es el motivo por el que la compasión es importante también, no por pequeños cachorros, pero por el trágico estado de los

incontables sufrimientos debido a nuestra mente ignorante como seres humanos. A veces digo que éste es mi argumento en contra del karma y el renacimiento, observando cómo la gente parece no aprender lecciones de sus vidas pasadas.

No necesitamos discutir con otros que puede que tengan consciencia mientras nosotros no. todos la tenemos, la consciencia no tiene una cantidad que hay que compartir. La naturaleza de la mente es la naturaleza de la mente, que es como el cielo abierto incontaminado por los colores de las nubes.

#### 4) Incluso el remedio en sí mismo es libre allí donde está.

Si vemos que todo es *shunyata*, deberíamos recordar que la vacuidad no es una cosa, a la cual deberíamos aferrarnos. No tenemos que reificar *shunyata*, sino el antídoto se volverá un veneno. *Shunyata* no existe por sí misma. Todo está abierto, fluyendo, asique no caigan en la trampa mental errónea de decir que todo es irreal y sólo *shunyata* es real.

#### 5) La naturaleza esencial del camino reside en el sustrato.

¡Todo el mundo está debatiendo en este sutra! [porque en particular a muchas escuelas del budismo no les agrada la idea de sustrato que suena mucho a un Self permanente]. El sustrato se llama *alaya*, casa de almacenamiento, como el nombre “Himalaya”, “casa de almacenamiento de nieve”. Este es el lugar donde la idea de yo y permanencia germinan, *kleshamayavijnâna*, esta equivocación sobre la cual Buda habló en contra clara y decisivamente. *Alayavijnâna* representa un almacenamiento de consciencia que es más profundo que la consciencia superficial. Un argumento en contra de la momentaneidad de la consciencia, es « ¿cómo son posible el karma y la memoria, si todo aparece y desaparece momento a momento? »

para responder a esta objeción razonable, la escuela *cittamatra* divide la consciencia en ocho niveles: está la superficie de las olas, y más profundo peces bonitos y monstruos y tiburones y después en lo más profundo, la base del océano. Esta base es donde todas nuestras memorias y nuestro karma están almacenados. Sin embargo, la traducción de *alaya en tibetano es kunji*, que no significa ‘casa de almacenamiento’ sino ‘base’, ‘realidad subyacente’, o como dice Wallace ‘sustrato’.

Muchos comentarios dicen que sustrato no es *alayavijnâna*, la casa de almacenamiento de las memorias, pero directamente la naturaleza de la mente, *dharmakâya*, como la última naturaleza de la realidad. Ise vuelve un sinónimo con consciencia primordial. Por lo tanto la esencia del camino es permitir a nuestra mente a que repose en este octavo nivel de consciencia, la naturaleza universal de la mente, o naturaleza búdica, la *dharmakâya*. Reposar en ella es volver a la naturaleza primordial de la mente.

Comenzamos por *shamata*, luego *respiración*, luego *mente*, pasamos por todas las preguntas sobre *vipassana* como cómo funcionan las funciones mentales, y eventualmente miramos a la mente misma. La atención plena tiene siempre un objeto, pero a ese punto la consciencia se abre a un nivel más profundo, que no tiene más sujeto y objeto, que es más allá de la designación, que no puede ser nombrada, pero es el fundamento de lo que somos. Esta experiencia es un verdadero despertar, es muy importante reconocerlo, esto no es estar “espaciado”, esto más vale corresponde a ponerse buenos anteojos para ver las cosas como realmente son. También es sinónimo con la luz clara y la naturaleza de la mente. Sucede cuando la consciencia se disuelve en niveles más y más profundos de la conciencia. Si estamos preparados a la hora de la muerte, podemos reconocerla como un hijo reconoce a su madre, y sumergirnos en ella. Sino, uno termina en los reinos inferiores. Esto es el motivo por el que con el

*tugdan*, la manera de morir en *samâdhi*, hay esta calidez en el corazón incluso cuando el cerebro está muerto. Este fenómeno no es poco común de modo alguno, muchos de ustedes deben haber visto practicantes en *tugdan*, y sentarse en su presencia es muy poderoso. En el entrenamiento de Mahamudra, uno se queda en la claridad que está más allá de los conceptos, asique, es mejor hacerlo en sesiones cortas. Uno reconoce la total interconexión de la awareness con las cosas; no hay límites.

*6) Entre sesiones, sé una persona ilusoria.*

No somos estáticos como creemos. El trabajo del que hablamos, la conciencia de la conciencia, es hecho mientras estamos sentados, pero durante los intervalos de la vida ordinaria, no te tomes a ti mismo tan seriamente. Asegúrate de que toda tu práctica no es desperdiciada por la tendencia de aferramiento al self. Hay dos niveles: un cuerpo ilusorio impuro (cuerpo personal sutil) y cuerpo ilusorio puro cuando uno se ve a sí mismo como el bodhisattva o la deidad, como Manjushri, y también a los seres como Manjushri. Estamos mirando directamente a la naturaleza de Buda, las apariencias son Manjushri, las palabras son mantra y los pensamientos son el despliegue de la sabiduría de Manjushri. Pensamos que vemos las cosas como realmente son, pero en verdad las vemos a través de nuestra consciencia pervertida. Si pudieras ver las cosas con la mente de Buda, serían muy diferentes, sin distorsión.

En la práctica del Tantra, durante el tiempo libre entre meditaciones, uno debería recordar que el mundo es un mandala [de hecho, *mandala* es de la misma raíz que la palabra francesa *monde* y la palabra inglesa *mundane*, que significa “mundano”], ésta es nuestra naturaleza pura, no es un engaño. Ésto es orgullo divino, realmente somos Buda. Tratamos de insertarnos a nuestra Fuente genuina. Esta práctica es importante, porque provee valor a nuestro tiempo por fuera de la meditación formal, que generalmente representa la duración más larga. Para ir en esta dirección, una de las maneras más efectivas es recordar nuestra naturaleza verdadera y también recordarnos a nosotros mismos que la realidad externa no es tan sólida incluso si la realidad relativa es convencionalmente veraz, no representa el nivel supremo.

*Tenzin Palmo sugiere que la gente haga preguntas, que se escriben en un pequeño pedazo de papel, y agrega sonriendo: No queremos una disertación”...*

*Oraciones de dedicatoria*

## **Jueves 24 por la tarde**

*7- Practica de manera alternativa « dar y tomar ».*

Esta mañana, vimos la sabiduría acercarse, ahora veremos el aspecto compasivo. Son los dos lados de una misma moneda, no pueden ser separados.

Este aforismo evoca la bien reconocida práctica de tonglen. Fue introducida en Tíbet por Atisha y su movimiento. Tong significa enviar y len tomar. La práctica de dar y tomar es muy útil para todos. Está basada en el amor bondadoso. El inglés es muy limitado en su vocabulario sobre el amor. Amamos todo, desde Dios, a cachorros, al helado. No podemos decir « Siento amor bondadoso por el helado ». Básicamente, tonglen consiste en deseárselo el bien a otros seres. En uso común, el amor es a menudo sinónimo para el apego. Es muy difícil para la gente distinguir entre el amor incondicional y el apego. El

último es una emoción aflictiva, mientras que el primero es cercano al amor bondadoso y es una emoción positiva.

Tonglen es compassion activa. imagina alguien por quien sientes emociones positivas y está sufriendo, que tiene problemas en su vida, cosas horribles le suceden, y a partir de ello, desarrolla tu empatía. Si estás visitando a alguien que está en el hospital, sintiéndose inútil y no sabes qué decir, puedes hacer esta práctica. Cambiará la atmósfera, aunque no significa necesariamente que curarás al paciente. Es mejor empezar este tonglen con alguien por quien te preocupas, de otro modo será difícil hacerlo de manera apropiada.

Concretamente, inhalas el sufrimiento de la persona, su karma, las causas y condiciones que crearon el sufrimiento, como una aspiradora chupándolo todo [Jetsunma hace sonidos, la gente se ríe], viene como una nube negra a una perla oscura que representa el ego, esta mente que realmente piensa: «Sé que estás algo enfermo, ¡pero estoy feliz de que no sea yo! . este sentimiento es similar al que una madre tiene por su hijo que está enfermo, haría lo que sea para que se mejore, lo ama más que a sí misma. Buda toma siempre a la madre como la piedra de toque del verdadero amor; por supuesto, sabemos que en la vida cotidiana las madres también tienen ego, aún así permanecen como el modelo para mostrar que no es imposible amar más a otro que a sí mismo entonces, la nube negra viene hasta el centro del pecho, se disuelve en esta perla oscura, y eventualmente disuelve esta pepita dura de «yo-yo-yo-yo primero» (este es el trabajo de la compasión y es reemplazado inmediatamente por una perla muy brillante o diamante que representa la naturaleza de Buda que nunca puede ser contaminada. Lo que nos previene de ver nuestra naturaleza de Buda es nuestro ego, el sentido de yo, y con esta práctica de tonglen, disolvemos el ego. Luego, imaginamos la luz saliendo, llegando al otro y completamente a las personas a las que nos estamos dirigiendo. Esto es el amor bondadoso. Siente que el diamante no puede ser contaminado y que la luz que sale lo ilumina todo.

A veces, estamos sobrepasados por el sufrimiento de los otros, lo que es entendible, entonces podemos aplicar tonglen en nosotros mismos, para ayudarnos a nosotros mismos antes que a los demás. Una manera de practicarlo es imaginar al maestro que representa la naturaleza de Buda tomando para su corazón todas las negatividades, y radiando luz. Cuando tenemos un maestro, es bonito hacerlo, de esta manera podemos digerir las negatividades, él o ella está parado por la naturaleza de Buda.

Otra manera de hacerlo es ésta: así es como los lamas proceden especialmente cuando están muy enfermos, junto con Guruyoga. Visualiza todos los seres en el mundo que tienen este problema, que su enfermedad viene hacia ti y se queda dentro tuyo, y los envías de vuelta a su naturaleza de Buda que no tiene enfermedad alguna. Entonces usamos la enfermedad como un **ploy** para desarrollar compasión e ir más allá del miedo egocéntrico a la enfermedad y la muerte. La enfermedad no es más un obstáculo sino un medio para la práctica. No tiene que ser físico, puede ser emocional. Tomamos las dificultades y las hacemos útiles. Este es el punto principal de lojong. Incluso los obstáculos están perfectamente OK, mientras tengamos el coraje de tomar todo y hacerlo algo útil. Podemos tomar la basura, reciclarla y hacer un lindo cojín de meditación o ropas nuevas. Tonglen representa reciclaje espiritual, transformando las adversidades en una práctica muy poderosa.

*10- En todo lo que hagas, practica con palabras.*

Significa que a lo largo del día uno puede repetir palabras como “Por mi virtud, que todos los seres

alcancen la felicidad. Que ellos tomen todas mis virtudes, yo tomaré todos sus sufrimientos". Ésto es muy importante, porque todas estas son cosas que podemos hacer. no requiere una visión profunda de la naturaleza de shunyata. Todo lo que se requiere es ir más allá del ego que tiende a decir: « Mientras yo y mi familia estemos bien, no me importa el resto » Pensamos que esta actitud de auto-centramiento del ego nos dará felicidad, pero esto no es cierto, sino todo lo contrario.

Tenemos que arar la tierra, plantar semillas y fertilizarlas. La fertilización es ver a todos los obstáculos como medios hacia la mejoría. Todos los seres escapan del sufrimiento, incluso los pájaros y las hormigas. Este lazo común que compartimos con todos ellos es la base para esta práctica. El mismo Buda enfatizó una y otra vez la importancia de la compasión y el amor incondicional. Todo aquél cercano es querido, pero ésto no basta, no abre el corazón lo suficiente. No vamos a los niveles más profundos de nuestro amor y compasión innatos. El ejemplo de Buda del amor de una madre por su hijo debería también llevarnos a dirigir amor bondadoso hacia nosotros mismos. Primero tenemos que sanar nuestro self. A veces en las enseñanzas budistas el ego es presentado como un demonio. Sin embargo, es esencial tener este amor bondadoso por nosotros mismos. Para esto, necesitamos tener un sentido de self que sea sano y equilibrado. Sino, paradójicamente pensaremos demasiado en nosotros mismos, como cuando tenemos una espina en nuestro dedo. Por más pequeño que sea, solo pensamos en eso. Cuando nuestro ego no es saludable, pensamos solo en él, pero cuando es saludable, dejamos de estar obsesionados con él y más proclives a pensar en otros. Esto es por lo que, en mi opinión, Buda recomendó shamatha , para hacer la mente flexible y luego ser capaces de aplicar los "cuatro inconmensurables" a nosotros mismos: compasión, amor bondadoso, alegría por los otros y ecuanimidad. Esta última virtud es muy equilibrante. Si no tenemos este sentido de amabilidad con nosotros mismos, seremos juiciosos con los demás. Deberíamos trabajar de manera inteligente con nuestros engaños, para que puedan disolverse en la naturaleza de la mente. Cuando hablamos de ego, parece que estuviéramos golpeándolo, pero esto debería ser entendido en contexto. De hecho, nuestro sufrimiento necesita ser sanado.

#### *9- Tres objetos, tres venenos y tres objetos de virtud.*

Hay tres cualidades, atractivo, no atractivo o neutral, que vienen con las reacciones correspondientes, codicia, repulsión e indiferencia. Estas reacciones crean karma negativo. Cuando la intención es negativa, nuestro habla y nuestra acción también lo serán, y el karma subsiguiente también. Así que es importante reconocer estas emociones negativas, para decir está bien cambiarlas. Ésto es simple. Lo hacemos habilidosamente. Ésto es por lo que Buda enfatiza la mente, que es la raíz de todas las cosas, incluyendo las peores. Si es un pensamiento negativo lo desconectamos, si es positivo lo reforzamos. Por ejemplo, podemos reemplazar la lujuria por el amor bondadoso. Los sentimientos neutrales pueden ser transformados en ecuanimidad. Es muy importante durante el día trabajar sobre esto constantemente. Las emociones negativas como la codicia, la ignorancia, el orgullo, la aversión o los celos son por cierto muy activas, porque incluso los egos más sofisticados, los egos colectivos están basados en ellas. Miren la escena Americana hoy en día. Es obvio que estas emociones aflitivas afectan a los políticos y las naciones. El problema es que las vemos en otros, no en nosotros mismos. No tenemos que meternos en un viaje culposo. Simplemente verlas y en vez de sentir las, tratar de reconocer su naturaleza vacía.

#### **Preguntas:**

P : *¿Podemos practicar conciencia de la conciencia en nuestra vida cotidiana?*

R : Hay una diferencia entre esta cualidad de consciencia abierta espaciosa que es posible durante el día con un objeto de foco, y la consciencia de la consciencia que es más proclive a ser experimentada en meditación formal, con la espalda recta, simplemente esta cualidad de consciencia sin objeto.

P : *¿El budismo condena la auto-inmolación?*

R : Estoy de acuerdo con Gyawlang Drugpa acerca de que esta práctica no es budista de modo alguno, y sumado a esto, no es buena por supuesto, es mejor que el terrorismo en el que matas a otros, pero esta destrucción de la propia vida no es buena en modo alguno. Inflinge tanto dolor en la familia, los padres y el entorno. Posicionarlos como heroes es promover la inmolación, y sumado a esto, esto no influencia los chinos para cambiar su actitud. El Ngawang Drukpa reaccionó fuertemente en contra de la inmolación de un niño de 16; esto es violencia por supuesto uno puede entender su frustración pero este no es un verdadero sacrificio, el mundo siente desagrado por su acción, los chinos no cambian y crea mucho sufrimiento para la familia y los amigos.

P : *¿El ego está llamado a sufrir siempre? ¿No tiene aspectos positivos?*

R : Buda recomienda comenzar por amarnos a nosotros mismos. El ego en verdad no quiere solamente ser feliz, básicamente quiere existir y generalmente se siente más vivo en y a través del sufrimiento. A veces, hay miedo en la práctica, y ésta es generalmente una buena señal porque significa que está frotando contra algo que no quiere ser notado, i.e. el sentido de ego subyacente. El sufrimiento es resistencia del ego. Enviar amor bondadoso a uno mismo es también en algún sentido hacer al ego feliz, lo que es una estrategia entendible en el nivel relativo. Los votos de Bodhisattva son tomados por el ego, éste es el ego que es entender shunyata en el comienzo. Todas las tradiciones religiosas entienden esto: lo que está oscureciendo nuestra verdadera naturaleza es nuestro sentido de un self pequeño, entonces debemos quitarlo del camino. En muchos caminos religiosos, la devoción, el servicio, la plegaria, la redención, y en el budismo también la meditación son importantes herramientas para reducir este ego. La idea es la misma, nuestra naturaleza está bloqueada por el sentido del yo, todavía no podemos arrojarlo, no hay necesidad de azotar el cuerpo, y no podemos odiar el ego, porque lo reificamos nuevamente, pero podemos analizarlo, ver su funcionamiento y tener un destello de lo que hay más allá. A menudo, el problema principal de estos reconocidos maestros oficiales es el ego primero, pero las practicantes femeninas pueden tener el problema opuesto, no necesitan tirar su ego abajo porque esto es desafortunadamente lo que ha pasado a lo largo de toda su vida.

P : *¿Cuáles son los beneficios del amor bondadoso?*

R : Como he dicho, comencemos por metta hacia uno mismo. He escuchado de un retiro de Theravada: por las primeras dos semanas desde las 4 de la mañana a las diez de la noche, comenzaron por metta, amor bondadoso por otros, empezando por otros que nos agradan hacia el final de las seis semanas

amando a los enemigos también. La gente que hizo este programa me dijo que estaban felices de notar cómo cuando regresaron a Sidney, esto prosiguió. Así que sean de corazón profundo. Pueden ayudarse a sí mismos con libros sobre amor bondadoso, incluyendo antes de irse a dormir. Esta es una Buena manera de dormir, estando repletos de amor bondadoso. La Buena noticia es que no somos realmente de mente pequeña, no estamos imponiendo compasión a alguien alienígena a ello, por el contrario, este proceso es más como cavar en un desierto para alcanzar primero la humedad del suelo y luego echarle agua. Por ejemplo, deberíamos empezar sintiendo compasión por alguien enojado con nosotros, porque es obvio que sufren con esa irritación. Y alguna vez una Fuente entera brota, esta es nuestra naturaleza verdadera saliendo a la superficie. Las emociones negativas son llamadas impurezas adventicias, en la medida en que proceden de afuera, no son inherentes, son patrones negativos aprendidos, aún así, pueden parecer naturales porque están allí desde hace muchas vidas pasadas. Alguien fue a una psiquiatra diciendo "El enojo es mi segunda naturaleza". Ella respondió "Ésto está bien, pero ¿qué hay con tu primera naturaleza?"

*P : ¿Cuándo miramos a nuestra mente natural?*

Generalmente la mente natural viene durante la sesión mientras estamos mirando lo que hay entre los pensamientos. En la psicología budista, no podemos tener dos pensamientos opuestos al mismo tiempo. Si tenemos pura consciencia, los pensamientos discursivos aparecen menos y menos. Si permanecemos enfocados en los espacios entre los pensamientos, son como un fotograma transparente en una película, que se vuelve claramente visible cuando disminuimos el pasaje de los fotogramas. Viene de hecho durante las sesiones, pero en la vida cotidiana tenemos un post-efecto positivo, una sensación general de flujo, menos solidez y las cosas son menos pegajosas.

Si tomamos nuestra mano, parece muy sólida pero una mano está hecha de partículas bailando, como los científicos la describen, y realmente podemos sentirlo en meditación. Todo está cambiando, cambiando, danzando, danzando... la vida es un teatro donde cada uno juega su rol, pero sigue siendo un teatro, no es real.

*P : ¿Cómo sentir los límites de la compasión?*

R: ¡Debemos conservar el sentido común! Por ejemplo, no es verdadera compasión dejar que otros se aprovechen de nosotros. En los mil brazos de Avalokiteshvara, hay un ojo en cada mano. Uno tiene que equilibrar sabiduría y compasión. No significa ser estúpido. Lo que necesitamos es ver la imagen entera. Cuando pensamos en la compasión, pensamos en algo como Chenrezig, blanco y dulce. Aún así, el otro lado es Mahakala, Chenrezig en su forma colérica. Una simple instancia servirá para entender: cuando ves al niño yendo hacia la pava con agua hirviendo, tienes que intervenir con fuerza, incluso golpearlo, y aún así, esto no está basado en enojo, sino en compasión. Hay seres que no pueden ser domados por medios suaves, quizá necesitan que se lidie con ellos con dureza. La compasión no es débil. A veces se precisa una fuerte acción, uno tiene que entender lo que es una acción apropiada, incluso una dura, pero con una buena motivación de compasión. Más venganza no está basada en compasión. Si perdemos el control debido a la agresión por otro que está también fuera de control, esto es un círculo vicioso, y definitivamente no es humanidad. ¿Cuántas veces podemos perdonar a alguien que comete el mismo

error una y otra vez, empezando por nosotros mismos? Debemos seguir intentando, como un bebé aprendiendo a empezar a caminar. Se cae una y otra vez, pero sigue intentando. No deberíamos nunca rendirnos o sentirnos desalentados, incluso con nosotros mismos. Necesitamos un largo tiempo y esfuerzo concertado para reconciliarnos a nosotros mismos con nuevos hábitos. Aún si pensamos “Ahora he aprendido, no cometeré el mismo error”, todavía nos caemos, pero no nos rendiremos ante nosotros mismos por ello. Sin embargo, ésto no significa que debemos condonar muy malos hábitos, a veces debemos reaccionar con firmeza. Por ejemplo, si voy al FRO, la oficina de visa india, a menudo tengo ocasiones para enojarme, entonces encuentro una buena oportunidad para practicar. Podemos cambiar nosotros, pero cambiar a otros, ¡olvídenlo! Aún así, si nos cambiamos a nosotros mismos, habrá una influencia natural en otros.

*P : ¿Cuántas veces podemos perdonar a otro?*

R : Simplemente sigues dando, lo que no significa condonar. Siempre digo “Cuando la gente es muy difícil, ¿te gustaría tener sus mentes? » ¡Claro que no! Si la gente es difícil, ésto no significa que tú deberías ser difícil.

*P : ¿Puede una madre egoísta sentir un amor inegoísta por su hijo?*

R : Sí. Por supuesto, sabemos que esto es un poco idealista, pero todavía funciona aún en animales. Un día, durante un safari, vi una madre pájaro repetidamente atacando una serpiente que estaba trepando hacia el nido de sus crías. Finalmente, la serpiente alcanzó el nido, pero la compasión de la madre pájaro estaba genéticamente programada para sobreponerse a sus miedos, y su instinto de preservación para proteger a un descendiente que no puede protegerse a sí mismo. Esto es por lo que es tomado como un símil, no por el apego. No todas las madres, pero su gran mayoría lo hacen naturalmente, no lo ven como un sacrificio. Esa cualidad de amor hacia el otro más allá de nosotros mismos es a lo que aspiramos. Lo sentimos por el niño porque es natural, y después lo expandimos en primer lugar a nosotros mismos, porque tenemos que cuidar de nosotros mismos, y luego se vuelve ilimitado. Es una verdadera apertura del corazón. Algo interesante por nota res que cuando pensamos “yo”, mostramos el centro del pecho, no el cerebro. Ésto es encontrado en todas las tradiciones. Una monja fue atrapada robando, cuando se lo dije, trató de defenderse a sí misma diciendo: “¿Yo?” y tocando su pecho. Hay una sensación de que el sentimiento primordial de amor y compasión está en el pecho, no en esta computadora brillante que es el cerebro. Por eso es que visualizamos a la deidad en el corazón, como Jesús o Hanuman abriendo su corazón para mostrar a Ram en él. Cuando la gente muere en meditación, tugdán, el corazón aún está caliente, y el cuerpo no debería ser movido antes de pasar tres días. La consciencia más sutil a la hora de la muerte está aquí. Tenemos que abrir el corazón del corazón que es naturalmente no-dual, a diferencia del cerebro que es dual. Éste es el motive por el que en todas las tradiciones hay un consenso acerca de que el asiento del amor, la sabiduría y la no-dualidad está en el corazón.

**Viernes 25 de Marzo**

### **El Tercer Punto: Tomar las condiciones adversas para el Camino hacia la iluminación**

11- *Cuando todo el mundo está esclavizado por negatividades, transforma estas adversidades en el Camino de la iluminación.*

Éste es un punto central. Desde el punto de vista relativo, la práctica es más importante cuando las cosas van mal. “Cuando todo el mundo está esclavizado por negatividades (digpa, vicio), transforma estas adversidades en el camino de bodhi, iluminación” (el texto no dice bodhichitta, como algunos traductores lo han puesto). El mundo está en un estado de gran tumulto, no deberíamos simplemente permanecer sobrepasados. Hoy es Viernes Santo fue recordado esto por viejos amigos católicos. La terrible adversidad de la crucifixión llevó a la resurrección y a una nueva religión que, cuando lo ponemos todo en equilibrio, fue de gran ventaja para la humanidad. Lo Bueno de esta idea del karma es que corta con la victimización: « ¿Por qué esta desgracia viene hacia mí, yo, que soy tan buena? » Hemos cocido tropecientos de semillas en nuestras vidas pasadas, incluyendo muchas negativas. En vez de quejarnos, consideren los eventos como resultados de semillas pasadas, y cómo pueden lidiar con ellas habilidosamente. No estamos en este mundo para que siempre salga todo bien simplemente para satisfacer la comodidad de nuestro ego. Si somos así, podemos renacer como mascotas. Especialmente los cachorros de perro son amados sin hacer nada. Pero como seres humanos, estamos aquí para aprender, para crecer. Alguien dijo que la vida es el gimnasio del alma. En estos “centros de fitness” la gente está jadeante, incómoda, ¡y aún así, pagan por ello! (risas). Saben que un poco de incomodidad es Buena para la salud general. La verdadera pregunta es entonces: “¿Cómo puede lidiar con esta situación habilidosamente para crecer? » Éste es un punto central. La iluminación no le viene a los dioses, porque la tienen muy fácil. No hay necesidad de pedir por sufrimiento, pero cuando viene, deberíamos saber cómo hacer algo útil con él. Por ejemplo, la tragedia tibetana ha ayudado a los tibetanos a compartir las enseñanzas, cuando antes de ello no querían hacerlo. ¡En verdad no estaban practicando bodhichitta en lo absoluto! Ahora, cientos de miles incluso de chinos continentales están practicando budismo. Uno puede decir el mismo tipo de cosas para la gente judía: por el Holocausto, obtuvieron el Estado de Israel. Es difícil decir si es una cosa buena o mala, pero lo obtuvieron. No sabemos si algo terrible que acaba de pasar tendrá buenos efectos a largo plazo. Las dificultades son como elongaciones del cuerpo; nos despiertan y nos dan fortaleza.

Cuando la gente es difícil con nosotros, son como maestros que nos ayudan a desarrollar paciencia, autodominio y a no ceder a la victimización. Ésto no es debilidad en lo absoluto. En verdad irritarse y llenarse de odio cuando uno es provocado es verdadera debilidad, esto es lo que ha pasado en el mundo donde incluso los líderes no son maduros. Las voces maduras no son oídas, por eso el mundo es un lío. Quieren reaccionar a la violencia y crean más violencia. En el budismo, siempre hablan de *mingpa*, madurar. Tenemos que crecer internamente. A menudo, permanecemos como pequeños niños, esperando dentro para pegar de vuelta cuando nos pegan, esta es una reacción de un niño de cuatro años, incluso si no lo mostramos externamente. No tenemos que buscar a las personas difíciles, pero las conocemos, estamos alerta para saber cómo lidiar habilidosamente con ellas. Ésto le da sentido a la vida, todo, momento a momento, es una oportunidad de practicar.

## 12- Sienta cada culpa a un culpable, una fuente.

La única Fuente de problemas es por supuesto el ego, el sentido de yo. En principio, recordaremos que este texto fue escrito por estudiantes eran altamente respetados por la comunidad, por ejemplo Shantideva que era también un príncipe, asique el problema de ellos era principalmente el ego y su inflación. Cuando decimos que el principal culpable es el sentido de yo, esto es cierto por supuesto. ¿Por qué somos codiciosos y nos enojamos, sino porque queremos proteger el placer para nosotros y para estas “extensiones de nosotros” que son nuestra familia y amigos cercanos. Ésto es el ego. Del mismo modo, cuando la gente me critica, me lleva a la corte, me lastima, yo tengo reacciones negativas. Todas estas emociones negativas están indudablemente basadas en un entendimiento erróneo de quiénes somos, en esta idea de que tenemos una roca dentro que es incambiable e inmutable. Cuando algo me complace, soy feliz, sino, soy infeliz, la victimización o el enojo emergen. Buda enfatizó fuertemente la impermanencia, pero su idea más revolucionaria fue la ausencia de self. Ésto no significa que no hay más memoria e individualidad convencional. Buda habla de sus memorias, de sí mismo. Él dice que también usa el self convencional en su lenguaje, pero no se engaña por él. Ésta debería ser nuestra actitud.

Aún así, cuando le ponemos toda la culpa a nuestro ego, creo que deberíamos ser un poco cuidadosos. Ciertamente, la auto-adoración a menudo golpea a través del ego, y la bodhichitta es el contra-golpe. Algunos occidentales piadosos pueden pensar que cuando tienen algo Bueno para sí mismos, deberían sentirse culpables, y entonces, terminan deprimidos. Los tibetanos muestran mucho menos esta tendencia. En el budismo, explican que el orgullo puede esconderse a sí mismo por debajo del complejo de inferioridad, y la tendencia de golpearnos a nosotros mismos. De hecho, el orgullo está centrado en la auto-referencia, ya sea complejo de inferioridad o superioridad. No podemos golpear hasta matar, machacar el ego, terminaría en un sentido distorsionado del self. La única manera restante es tener un sentido equilibrado de self, y disolverlo en la naturaleza de la mente. Sino, el sentido de self no desaparecerá, pero permanecerá. A menudo cito esta historia de Su Santidad el Dalai Lama a quien le preguntaron profesores occidentales y neurocientíficos acerca de la baja autoestima. Él no entendió el significado de ésto, el traductor lo explicó en detalle, y él respondió: “¡Muy poco común entre tibetanos!” Y cuando le pidió a la audiencia que levantaran sus manos aquéllos sufriendo de baja autoestima, muchos profesores occidentales y especialistas lo hicieron »...

si tenemos un sentido de self sano y equilibrado, no estamos pensando en él como si se tratara de una parte del cuerpo que duele, como por ejemplo una espina en el dedo cuando el pequeño dolor se vuelve todo y es exacerbado incluso si apenas es tocado. Mientras no estemos iluminados, por supuesto que tendremos un sentido de self. Déjenlo ser en paz y equilibrado. La gente tensa es como la la piel de un tambor, emitirán un fuerte sonido cuando sean tocados, mientras que si el sentido de self de uno mismo es relajado, ningún sonido se oirá.

En el sistema *Chittamatra* (una de las cuatro escuelas filosóficas del budismo), hay ocho niveles de consciencia: los primeros cinco corresponden a las respectivas consciencia de los órganos sensoriales, el sexto es la mente básica y el séptimo la consciencia de self, esa televisión que está siempre encendida. La octava consciencia es llamada *alayavijnâna*, la casa de almacenamiento de todas semillas kármicas, un poco como la memoria de una computadora. La séptima consciencia es llamada en sánscrito *klesha-*

*maya vijnâna* ... aquélla que crea el sentido de self y de ego. Puesto que ésto es una ilusión, se trata de una consciencia mental afligida (*klesha significa aflicción*), pero es sin embargo kármicamente neutral. Este ego que es una ilusión como tal puede inducir tanto emociones negativas como positivas, como la compasión, el amor bondadoso, el deseo de viajar el Camino. ¿Quién está viajando el Camino de todos modos, si no es el “yo”? No podemos matar al yo golpeándole en la cabeza, entonces deberíamos disolverlo en la naturaleza de la mente. Otra manera es buscarlo durante la práctica meditativa formal. También a través del servicio este sentido de yo tenderá hacia la disolución. Solamente atacar el sentido del yo no funciona, porque ¿quién está atacando, si no es ese mismo sentido de self? Entonces damos vueltas en círculo. La verdadera disolución del yo proviene de la experiencia de la vacuidad.

Primero deberíamos hacernos amigos de nosotros mismos para darnos un sentido de confianza sobre que podemos viajar el Camino, a pesar de las dificultades. En algunas tradiciones, comienzan por cultivar la convicción de que somos budistas, ya tenemos todo, sólo debemos destapararlo. Esta la símil del mendigo que tenía un tesoro enterrado en su espacio sin saberlo. Sólo cuando excavó ahí mismo donde él estaba, lo encontró. Tenemos que estar relajados en nuestra práctica (silencio). De este modo, las cosas se abrirán. Tenemos que hacernos amigos de nuestra práctica, y luego caminar el camino paso a paso. Cuando la mente y la práctica se juntan, sentimos una alegría interna emerger, junto con un sentimiento de libertad y completa independencia de necesidades externas.

### *13- Reflexiona en la bondad de todos aquéllos alrededor tuyo.*

Ésto no significa que todos deberían ser bondadosos con nosotros. Incluso las personas que son horribles con nosotros son en verdad beneficiosas, porque nos dan la oportunidad de practicar la paciencia y la compasión. Entonces, uno debería decir en este aforismo “aspecto beneficioso” en vez de bondad. Este sentido de gratitud es una cualidad muy importante, y debería ser cultivada en vez de quejarse todo el día. Recientemente, Mingyur Rimpoche dijo que es muy bueno apreciar tres cosas cada día. Para empezar, apreciar el hecho de que podemos ver. Es un milagro pero lo damos por sentado. Es lo mismo para escuchar y respirar aire fresco... a no ser que vivamos en Delhi! Algunos amigos empezaron un grupo para recordar todo ésto y recordarse a sí mismos ser agradecidos. Tenemos tanto, pero lo damos por sentado. Alguien te dio algo bonito: ¡aprécialo! Algo bonito aparece en el camino, una flor, etc. : ¡aprécialo!

El Maestro Eckhart dijo: «Si hubiera una oración para esta vida, sería ¡Gracias!»

Recuerdo un gran monje tibetano que pasó 20 ó 30 años en los campos de concentración chinos por ninguna otra culpa que ser dignatario del sistema monástico tibetano. Dijo que sentía gratitud hacia sus interrogadores por conducirlo a practicar compasión concreta, cuando en su monasterio, ésto era sólo un asunto teórico de debate en el patio, porque los monjes eran generalmente amables. Y cuando estaba diciendo ésto, recuerdo que sus ojos brillaban y llevaba una gran sonrisa.

Entonces, esta habilidad de ser agradecido con todos va más allá de sentarse en un cojín. Es tomar todo lo que nos esté sucediendo como un camino de práctica. Ésto nos ayudará a dejar de resentir personas o situaciones. En el Vajrayana, nos vemos a cada uno de nosotros como Manjhushri o Tara, y realmente lo somos, entonces, ¿cómo lidiarían ellos con la situación que estamos lidiando ahora?

14 Ahora viene un aforismo hermoso: *Meditando en apariencias engañosas de los cuatro cuerpos, la vacuidad se vuelve la protección primera.*

Los venenos de la mente, i.e. las emociones negativas son por naturaleza vácuas. Viendo ésto claramente, tenemos una manera de deshacernos de ellas. Por ellas mismas, no son ni sólidas ni existentes en sí mismas. Si vemos al enojo en sí mismo cuando emerge, reconoceremos su naturaleza vácuca. Cuando algo negativo viene a la mente, míralo directamente, enfréntalo, pregúntate quién está sintiendo este enojo, éste es el yo, y ésto es muy bueno porque este yo es muy fuerte en esos momentos, y al mismo tiempo no existente de manera inherente, no serás capaz de atrapar la cosa en sí misma, está siempre retirándose, ésto es disolviéndose en el *dharmakâya*. Si buscamos el agente, la emoción en sí misma, no podemos encontrarla, encontramos solamente el nonato espacio de *dharmakâya*. Aún así, ésto no significa que estas emociones no existen, porque los sentimientos definitivamente emergen, pero no podemos atraparlos: ésto es considerado como *dharmakâya*, la naturaleza nonata de la consciencia. No es solamente vácuca, es en tibetano *selwa*, al mismo tiempo clara, consciente y competente. Es como el espacio, inasible y omnipresente, pero aún así consciente. Ésto es por lo que nuestros sentimientos están permeados por esta consciencia nonata. El hecho de que estén escuchándome a mí significa que están conscientes, pero no estamos conscientes de que estamos conscientes. Si les pregunto qué es este cuarto, lo describirán como repleto de objetos, pero olvidarán el espacio, cuando todo en verdad es espacio, tanto modificado o en su forma básica. La mente primordial, semejante al espacio, es la *dharmakâya*, la luminosa claridad es *sambhogakâya*, y la manifestación es la *nirmanakâya*. Éstas están todas emergiendo y trabajando en el marco de la *svabhavikakâya*. Toda esta riqueza alrededor nuestro es la manifestación de la *dharmakâya* nonata.

15- *La mejor estrategia es tener cuatro prácticas.*

Las cuatro prácticas son acumular méritos, purificación, ofrendas al espíritu e invocación de los protectores de Dharma.

● *Acumulación de méritos*: ésto es una facilidad para buen karma, nos ayuda a viajar en primera clase porque somos “ricos”, y a disfrutar todas las facilidades de ésto. Por el contrario, un hombre pobre tendrá que luchar con toda clase de dificultades porque tiene dinero muy limitado, estará apretado en la clase económica y será estafado por taxistas codiciosos en su llegada... La simplicidad en la vida espiritual proviene de tener una riqueza de karma positivo para caminar el camino. Por lo tanto, no es importante sólo purificar negatividades, sino desarrollar recursos en una manera positiva y favorecer que algo realmente se abra en nuestra mente. Las prácticas *ngondro* de acumulación de méritos por medio de ofrendas de mandalas y demás, están allí para suavizar el camino. Hay muchas maneras de completar esta acumulación de méritos, y uno de los mejores métodos es el cultivo de *bodhichitta*, porque funciona de manera opuesta a nuestras tendencias de adoración al ego. Muchas personas practican espiritualidad y meditación para su propio comfort, para sentirse mejor, pero la real motivación consiste en poner nuestra mente hacia el beneficio de otros seres. Entonces toda la motivación para nuestra práctica se transforma, porque no luchamos solamente por nosotros mismos pero por el beneficio de todos los seres. Ésto es por lo que, cuando hacemos postraciones, nos

Llevamos a todos los seres con nosotros, somos representativos... como cuando representas a un país en las NU. Todos los seres quieren ser felices, pero no sabemos cómo alcanzar esto, entonces practicamos de su parte, somos sus delegados, no estamos haciendo las prácticas por nosotros mismos, pero las estamos haciendo para ayudar a estos seres. Esta actitud que somete al ego es muy positiva. Incluso en el patriotismo cuando dices “mi país” o “mi tradición”, ésto representa una extensión del ego. Deberíamos extender esta visión normal de pertenecer no solamente a la humanidad, pero también al universo, a los animales, pájaros y espíritus. Incluso una pequeña práctica con esta actitud de *bodhichitta* trae enormes méritos. Por supuesto, en el comienzo, la *bodhichitta* completa no está allí, pero comienza despacio, y los cambios vienen gota a gota. El Buda mismo toma el símil de llenar un jarro vacío gota a gota. El comienzo de la práctica de *bodhichitta* desgasta la mente egoísta, la de la auto-adoración.

Ahora podemos caminar con atención plena hacia el restaurante para tomar té con atención plena y con mucha atención plena regresar en quince minutos...

Yo dije que la mejor manera de acumular méritos es que cada vez que hacemos algo meritorio, llevemos a otros con nosotros. Entonces, todo aquél que viene hacia nosotros será beneficiado, sabiéndolo o no. Continuemos con los cuatro puntos comenzados en la sesión interior tomando el segundo:

- *Purificación*

Tenemos karma negativo que comienza a emerger debido a condiciones nuevas. A veces parece que nos estamos poniendo peores con la práctica. Obstáculos externos pueden ser falta de recursos, de visa, o me siento para meditar y el vecino abre una discoteca.

(Veri ) Hay diferentes métodos: postración, *nyune* (ayuno parcial). Si alguien tiene muchos obstáculos, debería hacer más purificación y acumulación de méritos. Aún así, los problemas vienen de todos modos. Algunos lamas hacen *ngondro* por años, para que al llegar a la práctica principal, sucede con suavidad.

- *Ofrendas a los espíritus malignos para apaciguarlos*

Este atardecer veremos la película « El Oráculo ». la seleccioné para presionar los botones de algunas personas, espacilamente aquéllos que piensan que el budismo debería ser totalmente científico. Es sorprendente ver al Dalai Lama con su mente brillante escuchar a oráculos... De hecho, yo fui educada por mi madre en un medio espiritista. Había una señora por ejemplo canalizando espíritus benignos o personas fallecidas que no conocía, pero que otras personas podían reconocer inmediatamente por el sonido de su voz o el tipo de vocabulario que usaban. En Tíbet, antes de empezar un retiro, satisfaces a los espíritus del lugar. En el mismo sentido, en Tíbet, cuando llegas a un paso, invocas a los espíritus locales, para evitar accidentes en el viaje. No sólo en el tibetano, pero en todas las formas de budismo, hay un fuerte sentido de la presencia de seres invisibles a los que uno debería satisfacer.

En nuestro convento, hacemos *chod* cada tarde, *chod* significa cortar, i.e. cortar el ego. Nos transformamos en una deidad, luego te cortas la cabeza que se convierte en vidrio, incluso si al espíritu

no le gusta mi sabor, le ofrecemos la posibilidad de transformarme en néctar. No debería hacerse de hecho en un templo bonito, sino en un osario. Las partes de nuestro cuerpo son ofrecidas por compasión, atrapamos a estos seres para liberarlos, no para destruirlos como hacen en muchas otras tradiciones. Cuando yo estaba en la cueva Lahul, tenía un almacenamiento limitado de manteca para las lámparas o de incienso, y aún así, seguían encendidas toda la noche así la cueva estaba repleta de humo por la mañana. De hecho, eran mantenidas así por los espíritus benignos, que estaban muy felices de poder ayudar a una *sadhaka*, cuando ellos no pueden hacer prácticas directamente.

Una vez, en frente de mi cueva, estaba limpiando vegetales o haciendo algo en lo que estaba bastante concentrada, cuando escuché una voz que claramente me decía “¡vete de aquí!” No seguí este consejo considerando que era una distracción en mi trabajo presente, pero cuando vino por una segunda vez, obedecí y unos minutos después una roca enorme bajó por la pendiente y aterrizó exactamente donde yo estaba sentada. Definitivamente, los espíritus nos ayudan.

Hay tantas dimensiones de seres que no vemos. Estamos lamentando la destrucción de bosques donde viven los animales, pero ¿qué hay de los espíritus que viven allí también? Recuerdo un sueño que tuve: estaba en la propiedad de una casa nueva con una especie de fauno, mitad cabra, mitad humano, sentado a los pies del último árbol en la rotonda central, cuando despejan el bosque para construir las casas. Se veía bastante frágil y desanimado, pidiendo a través de su postura corporal y rostro: “Ahora, ¿adónde debería ir?” Las catástrofes naturales también están relacionadas con el disturbio y la destrucción de estos espíritus de la naturaleza. Así que es bueno satisfacerlos.

- *Protectores de Dharma*

- Protector de Sabiduría: Mahakala o Lhama Palmo como figura femenina: ellos no se vengan.

- Protectores mundanos: Pueden vengarse.

En nuestro convento, las *pujas* de protección son conducidas regularmente, generalmente cada atardecer, incluso si hay unas pocas monjas en el convento. En Birmania y Tailandia también, cada casa tiene una casa de espíritus enfrente del edificio principal, donde las ofrendas toman lugar cada día. En los países Mahayana, cuando entras a un templo, primero ves los protectores de dharma, como los reyes de las cuatro direcciones. En todas las tradiciones, están estos seres invisibles que nos están protegiendo. Aún así es muy importante saber por qué estamos rezando. Más profundamente, el punto es: “¿Quién está rezando?” Genrealmente el ego, que tiene una perspectiva muy estrecha, y que no sabe las mejores cosas a adquirir a largo plazo. Los Budas y bodhisattvas por el contrario saben qué es lo mejor, aunque a veces no pueden cambiarlo debido a tu karma. Aún así, a veces, pueden cambiarlo por el mayor beneficio a largo plazo. Así que, regularmente la gente nos escribe para oración de protección. Nuestras monjas lo toman muy seriamente, piden por una foto de la persona, pero al final, está todo conectado con su karma, aunque las oraciones de las monjas ayuden. Aún así, tenemos una vista muy estrecha de lo que es bueno a largo plazo.

En conclusión, satisfacer estos espíritus del lugar es importante. Cuando comenzamos el convento, la primera cosa que hicimos fue excavar un gran agujero en el sitio del templo futuro, junto con una gran

*puja* por los grandes lamas. Yo siento que los espíritus locales estaban muy felices, porque no tuvimos obstáculos en el proceso de construcción. Estos protectores nos ayudan a practicar el dharma correctamente, porque es muy fácil que las buenas intenciones se vayan por mal camino a veces.

*16- Lo que sea que encuentres, inmediatamente aplícalo a la práctica de meditación.*

Ya sea en la práctica formal, en una muchedumbre o comunidad, con circunstancias felices o infelices, deberíamos tener una ecuanimidad en nosotros mismos, así no nos volvemos abataidos cuando las cosas salen mal o excitados cuando salen bien. Si uno realmente puede meditar en la vacuidad, en la falta de sustancia de lo que sucede, es por supuesto un antídoto maravilloso... pero aún sin ésto, deberíamos contar con cierto balance.

*Samsara* es como un mar, necesitamos un bote, que es el dharma para llevarnos hacia la otra orilla. Un bote flota pero no está sumergido, estamos sacudidos por las olas de *samsara*, pero no deberíamos sumergirnos.

Una vez vi una remera en Malaysia con un meditador sentado sobre una tabla de surf sobre una ola, y el texto decía "surfea con alegría las olas de la vida". Deberíamos entrenar como un buen surfer, empezando con olas pequeñas. Del mismo modo, cuando comenzamos la práctica, nos gusta estar en un ambiente calmo y agradable, pero después, las olas pequeñas son aburridas, queremos olas grandes, es más excitante... No hay utilidad en quedarse largo tiempo en un ambiente agradable. Este punto debería ser pensado seriamente. Cuando la gente vuelve a su casa después de un retiro largo, todo el asunto puede desvanecerse... Es tan importante no estar solamente encerrado en retiro para recargar baterías. Tenemos que ir alrededor y usar el dispositivo que ha sido recargado. En el Tíbet tradicional, estar en retiro y salir de él no era una gran dicotomía, la vida social era lenta y tranquila; pero ahora, hay una gran diferencia, incluso aquí alrededor de Himachal Pradesh, debido en particular a la velocidad de la comunicación. Ésto es por lo que deberíamos estar atentos de usar las circunstancias como práctica. El retiro es un curso intensivo, pero la práctica debería continuar cuando estamos por fuera de él. En el Tíbet tradicional, teóricamente la vida cotidiana era considerada una distracción, tenías que ir a una cueva y encontrarte con el gran lama que te transmitiría la naturaleza de la mente. Sin embargo, en la realidad del antiguo Tíbet, estas ocurrencias eran raras, por lo tanto, lo interesante de este texto, especialmente cuando estás con gente difícil. De otro modo, nada cambia internamente y todas las negatividades impresas desde muchas vidas pasadas no serán eliminadas. Entonces, se requiere de trabajo contante y de esta manera, deberíamos bienvenir la oportunidad de practicar con gente difícil en vez de resentirla. Una vez que entendemos ésto y realmente lo creemos, lo transforma todo, cada situación se vuelve significativa, especialmente si no es lo que el ego hubiera querido. El ego es de mente muy pequeña, no ve la gran escena. Buda dice que dondequiera que estemos, deberíamos mantener una "mente de cueva o bosque", ésto significa sostener un sentido de soledad y no aferrarnos. No deberíamos tener una mente pegajosa. Recuerden que no vemos las cosas como son, las vemos a través de la interpretación, con las deformaciones del apego, la aversión o la indiferencia. Cuando realmente nos sentimos conscientes, hay un sentido de equilibrio interno. Entonces nuestra vida es nuestra práctica. Este mensaje es aún más importante en el camino tibetano, donde hay insistencia en hacer millones de mantras u ofrendas, numerosos rituales, etc... Éste no es el verdadero punto. Un maestro

dijo que al final de un retiro, los criterios de éxito no son las experiencias que hemos obtenido, sino la disminución del apego y enojo. Si se han incrementado, el tiempo ha sido un derroche. Si realmente han disminuido, nos sentimos mucho más asentados, claros, precisión en nuestra mente, éste es verdadero progreso. De otro modo, simplemente contar mantras es de poco uso. El objetivo es vivir en este mundo como bodhisattvas, considerando la felicidad de los otros como la nuestra. Entonces, todos nosotros carecemos de excusas, porque mientras estemos respirando, podemos practicar.

Si estamos perturbados, sumeridos, podemos volver a la respiración y volver a centrarnos. El problema es que a menudo estamos puestos fuera de balance en nuestra vida cotidiana, entonces los retiros nos ayudan a centrarnos. Tanto estemos en retiro o en el mundo, todo es práctica de dharma. En este sentido, los tibetanos tienen todo tipo de prácticas para todo tiempo en nuestra vida cotidiana, cuando nos estamos yendo a dormir, al baño o a darnos un baño. Todo es usado para cultivar consciencia primordial. Es en verdad maravilloso que todo pueda ser usado para regresar a nuestra naturaleza verdadera. En verdad, nunca nos apartamos de ella, solamente nos entretenemos en la ilusión de habernos alejado.

#### **El Cuarto Punto: Una Síntesis de Práctica para la Vida de Uno (práctica para toda una vida en resumen)**

*17- Para sintetizar la esencia de esta guía práctica, aplícate a ti mismo a los cinco poderes.*

Éstos son los siguientes:

- *Resolución*
- *Familiarización*
- *Semillas positivas*
- *Repudiación*
- *Aspiración*

- *Resolución*

nuestra resolución debería ser de ahora en adelante, no desde mañana o la próxima luna llena o cuando nos retiremos. He estado 55 años en el camino ahora, todavía soy una principiante, pero debería decirlo en mi nombre, no me he rendido. La resolución es a nunca rendirse. Incluso cuando nos caemos, ésto está bien, nos levantamos y comenzamos nuevamente desde donde estamos.

- *Familiarización*

Al principio las prácticas tradicionales del budismo parecen artificiales, no resuenan, la gente a menudo se queja en este aspecto. Ésto es como aprender a tocar el piano. Al principio, las ideas no son familiares, pero así se vuelven cuando leemos sobre ellas, traten de entenderlas, traten ponerlas en

práctica, luego todo vendrá. Nos podemos familiarizar con situaciones irritantes, y finalmente permanecer calmos frente a ellas. Cuando estamos respondiendo habilidosamente a situaciones, especialmente las negativas, éste es un signo de familiarización. De hecho, tenemos mucha familiarización subconsciente con hábitos negativos, entonces deberíamos cambiar, invertir esta tendencia, y conectarnos a positivos.

#### •*Semillas positivas*

Sumado a plantar, deberíamos usar fertilizante y cortar los yuyos. Ponemos la cerca, lo que significa establecer una conducta ética, con cuerpo, mente y habla bajo control, tomando refugio, tomando preceptos. De esta manera tenemos buenas condiciones para que las semillas plantadas crezcan bien. Entonces, durante el día, cuando tenemos la oportunidad de hacer cosas buenas, de ser amables, hagámoslo. El primer pensamiento del Dalai Lama cuando se levanta en la mañana es “Hoy, ¿cómo puedo hacer a muchas personas felices?” y de hecho, personas que lo han conocido incluso por unos momentos, recuerdan este momento años después. Cuando la tentación sobreviene a hablarle rudamente a los demás, no lo hacemos. No significa que seremos descuidado y tonto, no dejamos que la gente se comporte como *gundas*, como bandoleros porque en primer lugar, no es bueno para ellos. La gente estaba internamente aterrada por el 8<sup>vo</sup> Khamtrul, aunque eran devotos de él. Una vez estuve a punto de conocerlo, sus asistentes me dijeron que estaba bastante enojado después de su cita previa. Me dijo: “¡A veces la gente es muy estúpida, no entienden cuál es su propio bien, entonces uno tiene que aparentar estar enojado!” Hay veces en las que podemos ser duros, pero la cualidad de nuestra acción depende de la motivación que hay detrás de ella.

#### •*Repudiación*

Deberíamos alejarnos de nuestros defectos. No significa que deberíamos flagelarnos a nosotros mismos, pero hay una línea fina entre amor bondadoso por nosotros mismos y la laxitud. El asunto donde no deberíamos ser complacientes con nosotros mismos son las emociones negativas. Podemos aplicar la emoción positiva, verlas como vácuas, reconocer su verdadera naturaleza. La forma más común y útil para la gente es reconocer las emociones negativas lo antes posible, detenerlas ahí mismo con prontitud y decidir qué deberíamos hacer habilidosamente con ellas. Si tomamos el hábito de hacerlo, se vuelve relativamente fácil reconocer una emoción como negativa. Un Geshe tenía dos pilas de piedras, negras y blancas, y de acuerdo con la calidad de sus pensamientos ponía una piedra en frente de él; al principio había muchas piedras negras y luego solo un par, y finalmente la mayoría se volvieron piedras blancas. Tenemos que reconocer las emociones negativas lo antes posible y reaccionar a ellas convenientemente. Si todo el mundo pudiera ver nuestras emociones negativas, sería muy avergonzante. Hay una diferencia entre ser sincero, lo que es bueno, y ser demasiado serio, que puede ser una manifestación del ego, de pensamiento basura. Ésto es frecuente en las comitivas religiosas. Por un lado, no deberíamos tomar todos estos efectos de práctica muy seriamente, por otro lado, es la cosa más importante que debemos hacer. Deberíamos conservar en mente esta paradoja.

Otro punto importante a reconocer es el siguiente: si no tuviéramos emociones negativas, no hubiéramos necesitado volvernos budistas. Reconocer cuáles son nuestras emociones negativas

particulares se vuelve nuestro camino. Si tenemos un temperamento horrible, veámoslo, pero también reconozcamos y alentemos nuestras cualidades, por ejemplo la generosidad. Del mismo modo, en un jardín, no solamente quitamos los yuyos, pero favorecemos el crecimiento de las flores. Alentarnos a nosotros mismos es muy importante. Sino la gente termina sólo viendo lo que es negativo en ellos y acaba perturbado por ello. Sin embargo, todo el mundo tiene puntos débiles y fuertes. Después de la auto-crítica por acciones malas, viene el regocijo por lo que es bueno en nosotros, debemos adquirir un balance de ésto, de otro modo nos desalentamos.

•*Aspiración:*

Esta aspiración es para todas mis vidas: cultivar *bodhichitta*, tomar refugio en las Tres Joyas, ésto significa plantar semillas. Incluso si eres una buena persona pero no estás decidido por el camino Mahayana, puedes renacer en un país bonito pero sin dharma. Por el contrario, una memoria viene a mi mente: el año pasado recibimos un grupo de 25 chicas de villas remotas; al principio estaban horriblemente por detrás pero pudieron tomar el tibetano y el dharma muy rápido. Debe haber sido la consecuencia de aspiraciones de vidas pasadas. Nuestras monjas hacen aspiraciones fuertes todos los días, especialmente en luna llena y nueva.

*18- La enseñanza Mahayana de transferencia de la consciencia es precisamente estos cinco poderes, asique tu conducta es esencial.*

La única certeza es que vamos a morir, asique es muy importante prepararnos a nosotros mismos para atravesar este tiempo en las mejores condiciones posibles. Por ejemplo, está el poder de las semillas plantadas que crean buenos hábitos. Uno de ellos es el entrenamiento para hacernos dejar las cosas en orden. Desde un lado práctico, deberías escribir un testamento muy clara así no hay caso de corte entre tus hijos y nietos. He visto tantos casos de tales problemas. ¡Increíble! Otra aspiración importante a la hora de la muerte y antes es el deseo de encontrarse a los lamas y las enseñanzas en la próxima vida: "¡Por favor, por favor, que pueda volver en estas condiciones auspiciosas!" Si estás pensando en una tierra pura y devoción a Tara y Chenrezig, sigue enfocado en ellos. De todos modos, mantén tu mente enfocada en el dharma y tu vida futura, en vez de en cualquier dolor o resentimiento por tener que dejar algo.

En muchas religiones, a la hora de la muerte, confiesas los errores que has tenido, lo que es bueno también. Reconocer las cualidades y virtudes de otros, resentimiento o grandes arrepentimientos deberían irse en ese momento, y en vez de ello aspirar hacia adelante. Si uno está en la posición de acompañar a alguien muriendo, no empieces a llorar y quejarte "¡No nos dejes!" Esta es la peor cosa que puedes hacer. Alienta a la persona moribunda en su propia tradición y devoción, trata de ayudarlo/a a calmar su mente. No los molestes con culpas o arrepentimientos, especialmente si no comparten la misma creencia contigo.

A la hora de la muerte, el aferramiento es el verdadero enemigo. Asique muéstrale al moribundo que está bien irse ahora, no alientes su apego. Siempre es creído que la hora de la muerte es una gran oportunidad para hacer un salto cuántico hacia nuestra verdadera naturaleza. La mayoría de la gente no está lista para ésto, pero aún así, algunas personas hacen un progreso rápido antes de la muerte. En este

sentido, la enfermedad terminal es una buena oportunidad para tener suficiente tiempo para enfrentar la última partida y prepararse para ella, para reconocer lo que es importante y lo que no lo es, en el tiempo que nos queda de vida. Tenemos tiempo para formular aspiraciones, para pedir perdón a las personas con las que estamos enojadas, en verdad para decirle a las personas que amamos que las amamos. La muerte repentina no nos da esta oportunidad. La muerte no es tan terrible, pero deberíamos estar listos. Y nuestra curiosidad también estará satisfecha, en el presente, todos tienen su propia idea acerca de la muerte, pero luego, sabremos. Todo lama que he conocido mostró signos de que estaba listo para morir. Ahora muchos occidentales que son intensos en la práctica muestran esta cualidad. Un hombre francés en Chanteloube que hizo estas meditaciones tuvo su cofre quemado pero su cuerpo no se quemó. En el segundo intento de cremación luego de las oraciones del lama, sus ojos, lengua y corazón permanecieron juntos sin quemarse. Esto no fue normal porque el cuerpo estaba recostado, ¿entonces cómo se juntaron? (con los cuerpos sentados de los lamas, el acercamiento de estos tres puede ser explicado por la gravedad, pero aquí, éste claramente no fue el caso).

Si es posible a la hora de morir, recuéstate en el lado derecho y respira con el orificio izquierdo. Lo más que puedas, trata de hacer *tonglen*. Más aún, si sabemos cómo meditar en la vacuidad, éste es el tiempo correcto para hacerlo. En verdad, con lo que sea que estés familiarizado en tu práctica, llámalo a esa hora, te ayudará aún si no sales totalmente liberado del proceso. Si sabes cómo cultivar consciencia primordial, por supuesto hazlo, entrarás en *tugdön*, este estado de meditación profunda mientras estás muriendo con el corazón tibio. (*tug* es para corazón o espíritu, y *dön* por significado, sentido). La muerte no es algo terrible o a lo que temerle; por supuesto deberíamos ser lo suficientemente buenos para no tener arrepentimientos, incluso si no nos liberamos completamente.

P : *Tú mencionaste la historia de los judíos en el siglo 20, con su karma cambiando de ser fuertemente perseguidos a compensados con una nueva tierra. Sin embargo, ahora parece que el oprimido se vuelve opresor.*

R : [Jetsunma va de tiempo en tiempo a Israel, y en 2015 enseñó *lojong* en un kibbutz para 400 personas] Sé que hay un gran problema, parece que las personas no aprenden las lecciones del pasado; sin embargo, mucha, mucha gente es consciente del problema, pero hay fundamentalistas de ambos lados. Así que el compromiso se vuelve difícil, cuando podría ser la solución. Es muy triste ver tan poca esperanza pero ambos lados están tan atrincherados en su posición. Se vuelve peor y peor, aunque ambos partidos tienen la visión de estar en lo correcto. Conoces gente hermosa en ambos lados. Una vez, mientras estaba en Israel, conocí un grupo de palestinos que me vieron y dijeron: "Si Israel y el Primer Ministro se volvieran budistas, ¡habría una solución!". Otra anécdota fue en el Viernes Santo, así que es un buen día para decirlo, porque hoy estamos nuevamente en un Viernes Santo... Estábamos pasando por un guardia árabe, y nos preguntó cuál era el sentido de nuestro vestido, le explicamos que era el de las monjas budistas....Con recelo, nos preguntó: "¿Es ésa una nueva religión?" Le explicamos que es más bien antigua, desde hace 26 siglos. Inmediatamente agregó : "¿En contra de quiénes están?" Le explicamos que en el budismo, no íbamos en contra de nadie. Nos dejó ir un poco pero luego regresó a nosotras preguntando por títulos de algunos libros de budismo.

P : *¿Qué meditaciones deberían acompañar la práctica tonglen de tomar y dar?*

A : Cualquier cosa que para ti represente a la mente iluminada, sea tu maestro, Tara or Chenrezigi. Son tomados como símbolos de la naturaleza esencial innata de Buddha y tienen el poder de absorber las negatividades. Es más allá del bien y del mal.

*P : ¿Cuál es el mejor camino: estar en el mundo o seguir el camino de la renuncia?*

R: ¡Ambos tienen problemas y ventajas! Si le preguntas a nuestras monjas, te dirán dos partes de la historia. Algunos críticos pueden decir que las monjes y los monjes están en un ambiente artificial, que la familia es más natural. Aún así, para alguna gente, es muy significativo renunciar al mundo, no podrían importarle menos los autos grandes y las casas. Incluso en el tiempo de Buda, no todos los discípulos se volvieron monjes y monjas, pero aún así eran practicantes serios. Después de la iluminación, Mara se acercó a Buda y le dijo: “¡Ahora, vete a Nirvana!”. Buda dijo : “No, debo establecer la Sangha cuádruple, monjes y monjas, hombres laicos y mujeres laicas”. De la gente laica, se espera que estudien, practiquen y propaguen el Dharma. En tiempos pasados, solamente se suponía que debían apoyar a los monjes y ser virtuosos, pero hoy en día, la gente laica es más activa y motivada para su práctica personal de meditación y estudio de Dharma. De hecho, muchos maestros en occidente son personas laicas, muchos practicantes también. Hay practicantes laicos maravillosos y monjes y monjas horribles.

*P: ¿Cómo sé si estoy en lo correcto al reaccionar cuando estoy siendo atacado?*

R: ¡Realmente me cuestiono si has escuchado lo que dijimos anteriormente! (Tenzin Palmo se volvió un tanto severa, y hubo un silencio largo).

*P: ¿Cómo estar consciente de la consciencia?*

En atención consciente, estamos conscientes de un objeto, un pensamiento, luego lo botamos, y nos quedamos como estamos. Estamos conscientes sin tener que estar conscientes de algo, es muy claro y vívido, lo opuesto a la oscuridad, pero generalmente dura sólo unos segundos. Es como una cámara cuyos lentes estaban fuera de foco, luego cuando ajustamos, de repente la imagen se vuelve muy clara y nítida.

*P : ¿Cómo, en tu experiencia personal, entiendes la diferencia entre estar conscientes del ego y disolverlo?*

R : (Tenzin Palmo tiene un suspiro a la mención de “experiencia personal”) La sugerencia de Buda es de algún modo paradójica: buscar el ego para comprobar que no existe. Lo que existe es la naturaleza de la mente, es lo opuesto a estar espaciados, es estar “espaciado hacia adentro”, por así decir. Es muy simple, no ves luces verdes u oyes trompetas. Es tan ordinaria que algunos maestros dicen que puedes perdértelo. Es desnuda.

*P : ¿Qué factores sirven para incrementar la ecuanimidad?*

R : A medida que comenzamos a ver las cosas como realmente son, reconocemos que la mayor parte de lo que reconocemos como sufrimiento ha sido creado por la mente. Lo que viene a mi mente es la declaración de Mingyur Rinpoche. Él quería experimentar la vida de mendigo, como el más pobre de los pobres. Se fue a la estación de Varanasi, quiso dormir en la plataforma y no pudo hacerlo, luego en los

siguientes días se enfermó mucho y casi muere debido probablemente a agua contaminada. Porque era un practicante realizado, experimentó el proceso de muerte paso a paso, pero por obra de la compasión, decidió volver. Después de su experiencia cercana a la muerte, alcanzó un estado de ecuanimidad. A veces la gente le tiraba piedras, a veces era bienvenido, pero en sus ojos era todo lo mismo; él sólo tenía un monto enorme de compasión por ambos. A medida que la gente está más en un estado de consciencia, la mayor compasión por todos los seres acontece. El Dalai Lama es un buen ejemplo de esto: cuando escucha la historia de los visitantes, como por ejemplo refugiados que han escapado recientemente de Tibet, él llora, pero luego se ríe nuevamente. Ésto es todo por obra de la compasión... La compasión sin sabiduría es estéril, y viceversa. Es por la compasión sin sabiduría que la gente en el servicio social y de salud pueden terminar con burnout tan a menudo, lo que no ayuda a nadie. Por el contrario, ser capaz de tomar el sufrimiento y transformarlo en alegría así la gente puede salir de tu cuarto sonriendo, representa algo realmente útil. En México o algún otro lado, recuerdo a Cristo y los santos viéndose tan tristes, pero en el budismo los bodhisattvas que toman el sufrimiento de los seres para sí están sonriendo.

El karma juega un rol también; estar en la presencia del sufrimiento es nuestro karma, empujándonos a hacer algo. No piensen que las desgracias que nos suceden son injustas, son perfectamente justas, sucediendo como frutos de nuestras semillas pasadas. Esta idea de la ley kármica es en verdad un buen antídoto para la victimización. De hecho, vivir en este mundo sin ego sería la cosa más maravillosa. Como yo he dicho, los bodhisattvas y budas están todos sonriendo. Somos simplemente puros, claramente compasivos, somos libres, hemos dejado la prisión. La causa del sufrimiento es el ego, ir más allá del segundo es ir más allá del primero. Buda era sin ego, pero no estaba espaciado, era un genio en su habilidad de encontrarse con la gente y organizar su sangha. Cuando no hay mucho ego, la gente se vuelve transparente, no tienen nada que defender, simplemente tienen una mente y espacio abiertos. Esto es maravilloso.

*P : ¿Cuál es el punto de la práctica espiritual?*

R : El punto principal es la iluminación, es ser libres, especialmente si queremos ser de uso espiritual para la gente. Para esto deberíamos ir más allá de nuestro egoísmo, nuestra auto-adoración. Está el famoso símil de la flecha que ha herido a alguien y debe ser quitada lo antes posible. El trabajo urgente es quitar el ego lo antes posible, sino, estamos atrapados en una prisión, sea el el piso de arriba o abajo, en buenos o malos dormitorios.

*P : ¿Hay algo así como la bondad universal?*

R : Es bueno lo que no hace daño a otros. Éste es el significado de los *yamas*, los cinco preceptos, la no violencia, la veracidad, la disciplina sexual, el no robar y no consumir intoxicantes. Todo ésto debe ser practicado como también disminuir nuestro ego lo más posible. Si todos pudieran seguir los cinco preceptos, este mundo sería maravilloso. Estos preceptos no son para tiempos antiguos y sólo para indios y tibetanos, son universales. Si no puedes ayudar a los otros, al menos no los dañes.

*P : ¿Qué son exactamente las instrucciones de señalamiento?*

R: Tú vas al lama y te señala la naturaleza de tu mente. Ésto es enfatizado en la Nyingmapa y de manera menor en las escuela Kagyupa. Especialmente en la Nyingmapa, uno lo intenta una y otra vez, quizá también hagan algo para shockear a la mente, como en las historias Zen; a veces puede ser muy amable, a veces algo duro de acuerdo a cómo se sienta el lama y sus métodos.

*P : Los protectores de Dharma están muy lejanos a mi cultura, ¿por qué debería concentrarme en ellos?*

R: ¿Por qué? ¡Mucha gente en occidente se los apropia! Aún así, asegúrate de que invocas a los más elevados, los protectores de sabiduría, no a los protectores mundanos, pídeles que ayuden al mundo en este punto en el tiempo que es tan riesgoso y delicado. Por supuesto estos protectores de Dharma no son todopoderosos, porque tienen que trabajar teniendo en cuenta nuestros karmas. Sumado a las guerras, nuestra actitud hacia los animales es de un karma muy destructivo. Los animales son destruidos por millones cada año, ¿entonces cómo podemos esperar verdadera paz en este contexto?

*P : ¿No son los espíritus malignos sólo una manifestación de nuestro karma negativo?*

R : No te involucres demasiado con ellos, sólo las fuertes personalidades espirituales pueden hacer esto. Más aún, también sabemos en el presente que las enfermedades son debido a problemas físicos y no a espíritus malignos. Mejor relaciónate con espíritus buenos. Ellos pueden ser muy dulces. Por ejemplo, yo estaba haciendo la práctica de Maitripa, teníamos que mantener todo muy limpio, como brahmins. El problema eran los ratones que corrían todo el tiempo, pero aún así, no se atrevían a ir al mandala en la parte de arriba, pero al removerlo, estaban por encima de esta parte. O sentí que ésto era debido a la protección de los espíritus locales. Ellos están felices cuando estás practicando, ellos no pueden hacerlo por ellos mismos asique te alientan a que tú lo hagas. Asique es agradable tener un sentimiento de gratitud hacia ellos, pero no te involucres con malos espíritus, no tienes el poder para hacerlo.

*P : ¿Cómo desarrollar la vacuidad?*

R: ¡No tengo una sola y simple clave! Aún así, ver la falta de solidez de las cosas y los pensamientos, preparar el camino. Lo que ayuda también es de una manera relajada de atrapar a la mente misma. Cuando por primera vez vine a un viejo yogi que está reencarnado ahora como el hermano de Karmapa, señaló a la mesa y me dijo: “¿Es la mesa vácuo?” Yo respondí: “¡Sí!” “¿Es más fácil ver la mesa o la mente como vácuo?” “¡La mente!” “Si ves la mente como vácuo más fácilmente, perteneces a nosotras, estás más en la Kagyupa, si hubieras considerado ver la mesa vácuo como algo más fácil, hubieras pertenecido a Gelugpa!”

*P : ¿Cómo incrementar la consciencia?*

R : ¡Con práctica! Al principio, requiere esfuerzo, luego se siente natural. No esperes a la hora de la muerte para estar en apuros.

Asique esta noche para su entrenamiento vamos a ver un documental sobre oráculos que son canales de los protectores de Dharma. empiezan por un oráculo oficial del Dalai Lama, y luego muestran y entrevistan a Khendro, quien canaliza a Palden Lhamo, la protectora femenina de Tibet [*Mo la Madre Iha* divina quien *den* sostiene *pal* la gloria]. El budismo no es sólo muy científico, deja un lugar para lo

invisible también. Mañana a las 6.30 am las monjas van a llevar a cabo el ritual *chöd*.

### ***Sábado, 25 de marzo***

Sesión 9 am

#### **El quinto punto: El criterio de Proficiency en el Entrenamiento Mental**

##### *19- El Dharma entero se sintetiza en una meta.*

Cuando las situaciones de todos los días emergen, ¿cómo respondemos en verdad, especialmente cuando son difíciles? Si lo hacemos con más comprensión y amor bondadoso, reconocemos que algo de la sabiduría primordial está filtrándose en nuestras vidas cotidianas y comenzamos a cambiar nuestras tendencias negativas.

Hay tantas enseñanzas, tradicionalmente dicen que hay 84000 métodos enseñados por Buda. Esto es especialmente verdadero para el budismo tibetano, porque recibieron todo lo que fue extendido durante el siglo 13 en el mundo budista. A veces yo digo que el budismo tibetano es como un supermercado. Esta diversidad de enseñanzas es avasalladora. Pero el punto fundamental sigue siendo reducir el ego abrir el corazón a la compasión universal. Eso es todo. Aunque si encontramos que la práctica está inflando nuestro ego, estamos definitivamente en el camino incorrecto. Una forma de ver si nuestra práctica está siendo efectiva, es ver si nuestro sentido de yo está incrementándose, decreciendo o permaneciendo igual. Cuando este sentido de yo comienza a desgastarse, está OK. Es muy fácil caer en materialismo espiritual: cuántos retiros y mantras hemos acumulado, *wang* (iniciaciones) tomamos, grandes lamas conocimos, y terminar con un gran brillante ego espiritual. Por supuesto hacemos los votos de *bodhisattvas*, ¿pero somos un poco más amables con los demás? En este caso, estamos en el camino correcto, de otro modo se vuelve otro juego del ego. Deberíamos ser muy cuidadosos de no contaminar nuestra práctica con las ocho dharmas mundanos. Ganancia/pérdida, dolor/placer, buena reputación/mala, crítica/adulación.

##### *20- Atiende al jefe de los dos testigos.*

Uno corresponde a otros seres, el otro a nosotros mismos.

Primero deberíamos escuchar cómo nos ven los demás, especialmente aquellos dotados con sabiduría y compasión. Están los testigos jefe cuando de otros se trata. La buena conducta de los monjes y las monjas no es solo para ellos mismos, pero también para darle a la gente laica fe y respeto por el dharma. Pero ejemplo, en las reglas *vinaya* están prohibido para las monjas y los monjes “juguetear” en el agua. Una vez, el rey y su reina pasaron por un lugar donde monjes jóvenes estaban jugando, “juguetear” en el agua, y se lo reportaron a Buda, diciendo que lo encontraron inapropiado. Por lo tanto la nueva regla se estableció la prohibición de “juguetear en el agua”. (En otro momento del seminario, Tenzin Palmo nos dijo cómo Buda estaba recordando los comienzos felices, cuando 16 monjes sólo estaban practicando con gran pureza de conducta sin regla alguna, cuando en los días subsiguientes, había muchas reglas y muchos monjes y monjas dispuestos a romperlas). Especialmente como monjes y

monjas, pero también como practicantes laicos, deberíamos ser un poco precabidos, porque representamos el Dharma para la gente y esperan que tengamos cierto estándar de conducta, sino perderán la fe en nosotros y en el Dharma también.

Aún así, el testigo más importante somos nosotros mismos, porque otros ven las capas externas que pueden ser ejemplares, pero nosotros tenemos la capacidad de ver nuestro propio core. Debemos mirar a nuestras verdaderas fallas. Como el proverbio tibetano dice, vemos en mosquito en la nariz del otro, pero no el yak en la nuestra. Así, estamos en una buena posición para ver nuestras debilidades, para reconocerlas. Si estamos trabajando en eso sin caer en exceso de culpa, es bueno. Mientras estemos trabajando para resolver nuestro problema de manera genuina, está bien, y no hay necesidad de desesperarse, esto es en sí mismo el camino. Pero si somos críticos de las faltas de otros, es como mirar al espejo y culparlo por estar sucio cuando en verdad es nuestra cara la que lo está, y con necesidad de un buen lavado.

Asique el primer punto es que deberíamos escuchar lo que la gente dice de nosotros, y si es verdad, es un servicio que nos otorgan y deberíamos estar agradecidos, si es irrelevante, lo dejamos como es. Para el testigo personal interno, él no debería solamente con honestidad enfocarse en nuestros defectos, pero también en nuestras cualidades, esto es muy importante. Nadie tiene solamente fallas, todos tienen algunas cualidades. Vamos al gimnasio porque estamos flojos y débiles y necesitamos ejercicios. Nuestros defectos son el camino, deberíamos seguir los métodos del Dharma para resolverlos. Entonces deberíamos mantener un balance entre la auto-crítica y la auto-condonación. Deberíamos tener integridad entre lo que hacemos, pensamos y decimos. Deberíamos mantenerlo todo junto.

#### *21- Constantemente recurre a un sentido de buen ánimo.*

Todo este trabajo nos da una mente alegre en un sentido estable. Tenemos que lidiar con nuestra falta de ecuanimidad. Si sabemos que somos naturaleza de Buda, esto nos da una estabilidad alegre. Esto es por lo que el aforismo que comienza los *Siete Puntos* señala que somos naturaleza de Buda. Luego un sentido de optimismo y fortaleza interna nos ayuda a hacer frente a los altos y bajos de las olas interiores. Esto origina un sentido de alegría, de gozo. Tendemos demasiado a esperar sufrimiento. En verdad, esto sería un entendimiento erróneo de *tonglen*. El verdadero *tonglen* es un gran alivio, como deshacerse de una bolsa llena de piedras. Esta creencia de que estar personalmente OK debería ser el foco principal es la razón principal por la que no estamos OK. Cuando cambiamos el foco a los demás, cuando dejamos de intentar hacer a nuestro ego feliz, nos volvemos verdaderamente felices. Ciertamente, debemos cuidarnos a nosotros mismos, y no hay cuestionamiento en volverse masoquistas y causarnos sufrimiento. Aún así deberíamos alejarnos de creernos el centro del universo, de estar en el foco, a poner a otros en el centro. Esto provee alivio: incluso si las cosas no salen de la manera que esperamos, está bien también. Esto provee una ligereza, una especie de confianza profunda en nosotros. Esto es algo que es genuino, la señal de que algo en nosotros está cambiando en la dirección correcta.

Recuerdo en este sentido un mes de mayo: era mi primera primavera en la cueva, no había nieve en el invierno, pero esta vez llegó en mayo, y mi cueva estaba realmente inundada y fría, tuve que refugiarme en mi caja de meditación. Estaba decepcionada y cuestionándome mi elección de la cueva, empezando a creer que los que me habían aconsejado no ir tenían razón. En verdad pensamos demasiado que no

tener sufrimiento es la norma. De todos modos, la palabra de Buda diciendo que la naturaleza del mundo es *dukkha* vino a mi mente. Entonces todo lo que sucediera se tornó OK, sentí que podía ser feliz en toda circunstancia porque no debía planear circunstancias externas para que se adaptaran a los deseos de mi ego. Esto es sí mismo es un gran alivio y provee balance interno. Como les digo ahora, parece un detalle, pero para mí que estaba en la situación, fue una gran revolución interna, y para bien.

Cuando las dificultades se presentan de manera inesperada, la ecuanimidad y la compasión aparecen de manera espontánea, cuando estamos bien entrenados en *lojong*. No debemos ir por todos estos aforismos para saber cuál debería ser el apropiado. Estar en un cojín sentado en retiro deseando que todos los seres estén bien y sean felices es fácil, pero estar con gente difícil es la prueba. En la vida cotidiana, con nuestra familia y entornos, cómo lidiamos con ellos es el punto importante. No es el número de mantras recitados o la cantidad de lamas conocidos. Ahora, el criterio es cómo respondemos cuando estamos frente a la dificultad. La enseñanza *Lojong* lidia con cómo somos realmente, motivo por el cual fue incorporado en todas las tradiciones tibetanas. Estas enseñanzas no son glamorosas, pero esenciales para entrenar la mente. Sino la gente queda atrapada en dicha, en luces, en reconocer la naturaleza de la mente, pero si alguien los critica, es como un cuchillo en el corazón. Estos aforismos son para chequearnos y para saber cuánta distancia queda por ser cubierta.

### **El Sexto Punto: Los compromisos del entrenamiento mental**

#### *22 - Siempre acata tres principios.*

El primer set de tres puntos es representado por los cinco preceptos, no violencia, verdad, no robar, no conducta sexual inapropiada, no acumulación y no tomar intoxicantes. Estos preceptos están basados en no lastimar a los demás, así pueden sentirse seguros con nosotros. Esto es lo menos que podemos hacer, incluso si no somos capaces de ayudarlos apropiadamente. Sobre esto están los preceptos de bodhisattva, luego los de vajrayana. Hay muchos libros traducidos del tibetano originados desde varias escuelas sobre los tres niveles de votos, especialmente donde están incluidos los de vajrayana. Deberíamos ser cuidadosos de mantener éstos lo más que podamos. Si somos un bodhisattva practicando un, deberíamos saber cómo hacerlo apropiadamente.

El segundo punto consiste en no ser ostentoso. Los grandes seres no son pretenciosos. Definitivamente, nunca aclamarían un alto nivel de iluminación. ¿Haz escuchado alguna vez algún gran lama aclamar que está iluminado? Sólo los occidentales hacen eso. Los grandes lamas piensan en verdad que no están iluminados, se consideran a sí mismos bodhisattvas ordinarios caminando el camino como nosotros. Cuando miramos a los maestros genuinos, vemos cuán simples y no pretenciosos son, yo diría, cuanto más realizado, más simple. Tienen mucha apertura. Así que todos nosotros deberíamos estar muy atentos a no usar el Dharma para inflar nuestro ego y hacer que la gente crea que somos un practicante muy especial. Si nos vemos a nosotros mismos haciendo esto, deberíamos corregirnos sin demora.

El tercer punto es no ser parciales, por ejemplo no favorecer a los grandes donatarios, gente poderosa, políticos con toda clase de conexiones, mientras descartar a gente humilde o más débil. Esto revelaría una mente muy mundana. Todos tienen el mismo potencial. Si deberíamos particularmente respetar a

alguien, sería por su logro espiritual. Buda dijo : “Para todos, su propio self es el más querido”. Entonces, respeten a los otros porque tienen este sentimiento que también es nuestro. Incluso los perros son felices al ser acariciados, sienten: “¡Alguien me ama!” Estén atentos también a la gente que tiene sentimientos neutrales: gente a cargo de un centro, conductores de taxi, gente en el servicio. Ellos también tienen sus expectativas en la vida, su deseo de ser felices. El primer impulso no debería ser abrazar a todas las personas como Ammaji, [risa en la audiencia] pero desearles que sean felices. Mi amiga Monika estaba practicando mientras conducía por las calles de India “Que todos ustedes estén bien y sean felices” hacia los otros conductores haciendo cosas sin sentido por el camino. Incluso en esta situación difícil, esto disolvió todo su enojo hacia estos conductores inconsiderados, ¡y se volvió una práctica espiritual de primera clase!...

*23- Cambia tus prioridades, pero permanece como eres.*

En tibetano, dicen cambia tus prioridades pero permanece tal cual eres.

*Lojong* es sobre desarrollar fortaleza interna to face difficult situations positively. para enfrentar situaciones difíciles de manera positiva.

Cuando estamos cambiando internamente, no tenemos que hacer una demostración, promocionarnos o volvernos conspicuos. Es muy importante permanecer natural. Lo más importante es nuestra actitud interna, nuestro *lo-jong*, nuestro entrenamiento mental. Debería haber integridad ahí, no pretensión, y Chekawa repite este punto porque es central.

*24- No hables de las limitaciones de otros.*

Primero, no critiques a la gente discapacitada, físicamente o mentalmente, sus dificultades deberían inducir nuestra compasión, no nuestra burla o desdén.

*25- No se posicione en lugar de juicio de los demás.*

Esto no significa que debemos ser *naïve*, o pretender no ver los defectos obvios en otros. Pero deberíamos tener clara esta actitud mental general, cuando los otros son siempre el problema, no nosotros. Al criticarlos duramente, encontramos una manera muda de glorificarnos a nosotros mismos. Volvemos al símil de la cara sucia en el espejo, donde acusamos al espejo de estar sucio while we just should wash our own face. Si nos encontramos a nosotros mismos criticando por demás a los demás, el problema es probablemente no con ellos, pero con nosotros, quizá un enojo irresoluto nos conduce a ser agresivos con otros. El antídoto es encontrar alegría en hablar de las cualidades de otros. Pero también deberíamos ser capaces de hablar de sus fallas, especialmente si están estafando y lastimando a otros. Deberíamos escuchar nuestras conversaciones y escuchar su tono general, su tendencia.

Es un buen método ver claramente cuál es nuestro problema principal subyacente frente a otros que son más superficiales: ¿estamos principalmente enojados, celosos, vagos, lentos? Si no podemos ver esto, podemos preguntarle a nuestros amigos, ellos nos dirán. Este es el camino, porque para cada debilidad hay un antídoto. Cuando alcanzamos éxito en los comienzos de esta misión, nos alienta a lidiar con otros problemas. Una vez en Tashijong había un yogi que era muy dulce, lo veías en sus ojos, mójenes

jovencitos se colgaban de su cuello. De hecho, cuando era pequeño en Tíbet, era por el contrario un monje terrible, siempre enojado, hasta el punto de que la comunidad le dijo un día: "O dejas el monasterio o te entrenas para volverte un yogi". Finalmente se volvió uno y abandonó por completo su enojo. Estas tendencias básicas no son la base, son como polución en la plata, pueden ser limpiadas.

En Vajrayana, las emociones, especialmente el enojo, están conectadas con una gran energía de sabiduría, cuanto más fuertes las emociones, mayor es la energía de sabiduría. Es mejor ser un tigre que un conejo. En el enojo, la cualidad espejo es la claridad que refleja todo directamente. La lujuria puede ser transformada en amor bondadoso. Así que los que entre ustedes tienen emociones fuertes no deberían desesperarse, pueden ir muy lejos muy rápido, tienen una Ferrari, no una bicicleta, pero aún así, deberían aprender cómo conducir...

#### *26- Abandona toda esperanza de recompensa.*

Esto es muy importante, especialmente en el mundo moderno, donde todo tiene un motivo secundario, y es hecho para obtener algo. Estudiar para encontrar un trabajo, jugar deportes para volverse un campeón, aprender cómo tener poder sobre otros, etc. en el camino espiritual, puede ser obtener la iluminación, desarrollar la capacidad de "enchufarse" y tener gran luz instantáneamente. Entre los principiantes en una vida de retiro, comienzan bien sin demasiadas expectativas, pero rápidamente tienen algunas experiencias buenas, las cuales quieren reproducir, y luego, se paralizan por años para recuperarlas. La mente de principiante es muy inocente, pero si quieren reproducir ciertas experiencias, se vuelve un obstáculo. Una aspiración básica positiva es importante, una vez que la mantienes, practica naturalmente.

Una vez en Birmania, conocí a U Pandita, uno de los grandes discípulos de Ledi Sayadaw. Él me dijo: "¿Tú sabes quiénes son mis mejores estudiantes? Las mujeres de la villa! Porque ellas simplemente hacen lo que les digo. Mientras que los monjes comparan con otras enseñanzas, maestros, textos, y finalmente se enroscan y llegan a ninguna parte." Por esto es importante no tener expectativas de recompensa, simplemente hazlo. Nuestra práctica es impura si solamente esperamos recompensa personal. Éste es simplemente el ego queriendo algo y mientras está a cargo de la práctica, no llegaremos muy lejos. Cuando meditamos, nunca deberíamos juzgar si es una sesión buena o mala. Mientras nos sentemos, es una buena sesión. ¡Sólo practica, practica, relájate! Sé claro acerca de lo que debe ser hecho, y luego practícalo. De otro modo se vuelve otra ambición más, por lo tanto estrés, deseos y miedos, y no es más algo espiritual.

No hemos terminado el texto, pero aún así tenemos un buen punto para terminarlo: "Practica por practicar" Nuestro ego tiene una meta regularmente, incluso una muy práctica, por ejemplo preparar un té para estar menos sediento. Las prácticas espirituales subestiman el ego, así que es mucho mejor no buscar metas y ganancias. La mente sabia cuidará de esto de una manera que el ego no lo hará.

Ahora hacemos las oraciones de dedicatoria (Cantos).

11 am

P : *¿Cuál es la visión de los budas y bodhisattvas sobre la creación?*

Ésto es eternamente cíclico, y el karma de los seres precedentes induce la re-agregación de átomos para formar un nuevo universo. De hecho, nuestras mentes limitadas imaginan un comienzo y un final con su propia capacidad limitada, pero este universo de acuerdo al budismo es ilimitación.

P : *¿Por qué no hay ngondro, prácticas preliminares de Kagyupas, en la tradición Theravada?*

A : En el budismo tibetano, tenemos *shamata* y *vipassana*. En el método Goenka por ejemplo, el énfasis es en sensaciones. En Estados Unidos, hay un gran instituto de meditación, cuyos maestros como Goldman o Salzberg y otros se entrenaron en Birmania. Fueron a Nepal luego de treinta años de práctica Vipassana y estudiaron *dzogchen* con Ugyen y su hijo Tsokny. Cuando les pregunté por qué lo hicieron, me contestaron que habían llegado a un techo. Le pregunté a Tsokny cuál era su punto de vista, me explicó que habían alcanzado la mente sutil, pero no la muy sutil. Aún así, habían hecho un entrenamiento tan bueno, una preparación maravillosa con treinta años de *shamata* y *vipassana* que entraron fácilmente, rápido a las instrucciones "de señalamiento" de *mahamudra* y *dzogchen* [cuando por ejemplo la brecha entre pensamientos es indicada por el maestro]. Especialmente en *Mahamudra*, se insiste en *shamata* y *vipassana*. *Ngondros*, las prácticas preliminares, son medios habilidosos para poner las cosas en orden dentro de nosotros y entonces practicar sin o con muy pocos obstáculos. El Buda en sus vidas anteriores, cuando decidió volverse un Despierto en toda regla le llevó muchos eones llegar a este punto. En Vajarayna, dicen que es posible llegar en una u ocho vidas, lo que es aún relativamente rápido. También está la presencia de bodhisattvas en Mahayana que representa otra diferencia con las escuelas Theravada.

P: *¿Qué hay con los aspectos culturales de la tradición tibetana?*

R: Por supuesto, todos los aspectos de budismo tienen aspectos culturales. Mi lama me dijo desde el principio: "En el Budismo Tibetano, tienes mitad de cultura y mitad de Dharma" Si estás en una sociedad tibetana, es bueno honrar las costumbres tibetanas. Sin embargo, es bueno leer sobre el dharma y su historia para entender las diferencias entre lo fundamental de las enseñanzas de Buda y estos aspectos, que son más culturales.

Cuando estaba en Swayamabhunath, solía ir a la stupa y los pujaris (los sacerdotes encargados de los rituales en un templo) estaban haciendo sus rituales a bodhisattvas como Vajrasattva o Avalokiteshwara como los Hindúes hacían. La ceremonia parecía de hecho una puja Hindu. Para los chinos, Buda es chino. En occidente, las cosas son adaptadas para ajustarse a la cultura. Pero aún así, decir "Esta palabra que dijo Buda no se ajusta a lo que pienso, ¡asique es falsa!" no será acertado, sería un tanto pretensioso. Tu pensamiento puede cambiar, de hecho tener que adaptar nuestro pensamiento al Dharma y no al revés. Aún así, debemos tener en cuenta el aspecto cultural. Es hermoso ver cómo nos podemos comunicar en el Dharma básico con budistas de diferentes países. Por ejemplo en las conferencias Sakhyadata, las mujeres laicas y monjas vienen de todos los países budistas en Asia sumado a Tibet y Nepal, vemos esto muy bien en la diversidad de colores y estilos de hábitos, marrones para Sri Lanka, amarillo para las tailandesas, rosa para las birmanas, gris para coreanas, lo único que tienen en común son sus cabezas rapadas. Aún así, en la discusión, expresaron claramente la misma "dureza" de Dharma que es universal en el mundo budista. Si entendemos eso, se vuelve muy fácil. (Sakyadhita es una gran organización de mujeres y monjas budistas. Todas las enseñanzas y charlas están hechas por mujeres budistas, pero

algunos hombres también atienden estas conferencias y son bienvenidos. Jetsunma Tenzin Palmo fue nombrada presidente de esta organización por algún tiempo).

*P : ¿Qué actitud debemos tomar frente a la gente que critica a nuestro lama?*

R : Depende qué estén criticando en nuestro lama, quien puede que tenga un comportamiento no dhármico y merezca ser criticado. Aún así, no somos grandes bodhisattvas, tenemos una devoción y fe tenaces, asique parece mejor evadirlos, pero sin enojo hacia ellos. A veces, la culpa puede ser cierta. Pero, como generalmente no podemos saber si es verdad, es mejor no repetir cosas negativas en referencia al maestro, a no ser que esté activamente causando daño a la comunidad. Una vez un lama me dijo cosas negativas sobre otro lama, no estaba segura de si eran ciertas o no, aún así perturbó seriamente mi relación con el otro lama. Somos seres humanos sensibles a lo que es dicho alrededor.

*P : ¿Es bueno estudiar las relaciones entre el cristianismo y el budismo?*

R : Sí. Probablemente Jesús no era un Buda completamente iluminado puesto que hay solamente uno por era, pero aún así era un bodhisattva de alto nivel. Como budista, es fácil relacionarse con cristianos, tenemos mucho en común. Hay un convento en Kerala donde, para completar el noviciado, tienes que completar dos cursos vipassana. Hacen *shamata* y practican las mismas virtudes que los budistas. Son a menudo ejemplares por su efectividad con el trabajo social, y pueden darnos lecciones de la compasión en acción. Lo que Jesús dijo fue brillante, y los cristianos genuinos son muy buenos. El hecho de que el budismo no sea teísta no es un gran problema, debido a que todos creemos que hay algo más allá del ego. Podemos aprender mucho leyendo los libros espirituales el uno del otro. De todos modos, es más difícil relacionarse con los renacidos cristianos, porque están convencidos de que los seguidores de otras religiones están malditos...

*P : ¿Qué hay de alayavijnâna, la casa de almacenamiento de la consciencia? ¿Es personal ?*

R : Sí, cada uno tiene una *alaya* personal, continuo de consciencia, no podemos conocer el continuo de alguien más excepto que seas un psíquico.

*P : Extraño a mi abuela que falleció hace algunos años. ¿Qué puedo hacer?*

R : Mi amor, tu abuela ha recorrido un largo camino desde aquel tiempo, está bien donde está, no hay necesidad de quedar pegado a ella, ella ha cumplido con su tiempo. Pero si estás con una persona en proceso de morir, cuida de él o ella como si fuera tu abuela. Es natural pero no tan bueno fastidiarse cuando alguien cercano a ti muere.

*P : ¿Qué decirle a una familia cuando alguien se ha suicidado?*

R : Tener por ejemplo un hijo que se ha suicidado es más doloroso para los padres, porque hay culpa allí. Mi consejo para los padres es crear mérito en nombre del hijo que se ha suicidado o ha fallecido por accidente, en particular yendo de peregrinaje. Esto es bueno porque cambia la mente de los padres y dará menos vueltas al asunto. Realmente, deséenle el bien a quien ha partido. En verdad, es difícil decir esto definitivamente, pero cada uno tiene su propio karma, y estar repletos de culpa no ayuda a los

padres ni al fallecido. La mejor cosa para hacer es ofrecer al fallecido pensamientos y acciones sanadores. Es importante dedicar los méritos para las almas después del suicidio. Ésto es en breve lo que podemos hacer.

Cuando la gente o los niños mueren en la guerra, los sobrevivientes quieren comunicarse con ellos. Recuerdo en el medio espiritualista de mi niñez un caso así. Fue sólo 8 ó 9 años después de la guerra. Los padres estaban ansiosamente interrogando al médium para comunicarse con su hijo. Eventualmente, en una sesión, este hijo describió la manera en que murió en un tanque que se dio vuelta en un puente y luego explotó. Luego él pidió claramente: "Por favor déjeme ir" pero los padres no podían. Cuando ibas a su departamento, podías palpar el dolor con la foto grande del hijo en el medio del comedor. Su vida había llegado a un alto, y era todo inútil para ellos y para el hijo. Así que quizá pueden hablar con sus amigos y decirles que le den al fallecido permiso para irse, de estar más en el "dejar ir".

*P : ¿Es posible sentir compasión por aquéllos que han abusado sexualmente de sus hijos?*

R : Por supuesto, ésto es posible, sino, no estarás en una práctica de compasión incondicional. Para los budistas, incluso Mara, incluso los espíritus malignos tienen naturaleza de Buda y eventualmente se liberarán. Si vas hacia su mente, te darás cuenta de qué triste que es que pudieron pensar que estuvo bien lo que hicieron, y la compasión hacia ellos se desarrollará.

*P : ¿Estoy muy apegado a mi maestro?*

R : Tu maestro está en el corazón. Recuerdo que regresé a mi lama después de dos o tres años, entonces le dije que no nos habíamos visto por un largo tiempo. Me miró severamente y me dijo: "Incluso después de tanto tiempo, ¿no te diste cuenta de que no estamos separados siquiera por un momento?" Cuando meditamos en nuestra mente mezclándose con la del lama como agua, es porque tenemos la misma naturaleza de Buda que él.

*P : ¿Qué actitud deberíamos tomar frente a los inmigrantes que vienen a Europa desde el Medio Oriente en guerra?*

R : Este es el tiempo para tener compasión de ambos lados. Hay mucha ceguera, la gente no ve claramente: es como conducir un auto con una mala vista, ésto lleva a serios accidentes. Los líderes no ven claramente. Cualquier voz de sanidad es ahogada. Hemos creado un karma muy negativo incluso recientemente, i.e. en el siglo pasado, es difícil ver cómo podría tornarse correcto así con un chasquido de dedos. No hay una solución última y brillante. Pero lo que podemos hacer de nuestro lado es restringirnos de agregar más negatividades a este predicamento que ya es tan negativo. Nuestro planeta no sólo está enfermo con suciedad física, pero también con un montón de polución mental como enojo, miedo, envidia, codicia; debemos enviar luz a la oscuridad, como esta gente espiritual en pequeñas comunidades que rezan por la paz en el mundo. Juegan un rol importante. Debería ser por todos los seres, no sólo mi grupo. En nuestro convento DGL, a una pequeña niña que había llegado de una villa hacía algunas semanas, un visitante le dijo en su villa: "¡Acá está lindo porque puedes rezar por tu mami y papi!" La niña respondió: "¡Aquí, rezamos por todos los seres!"

la conclusión consistió en un canto en palo cantado por una mujer india, hablando de *Buddha-sasanam*

(enseñanza), repitiendo *sabba mangalam* “¡Que todos los seres consigan lo que es auspicioso!” y concluyendo por *sabba santu bhavantuti*, “Que todos los seres sean felices”

#### **Aforismos restantes:**

- *Evita las comidas venenosas.*
- *No te involucres en sarcasmo malicioso.*
- *Do not wait in ambush.*
- *No cargues con el peso de un dzo (un yak fuerte) en un buey (ordinario).*
- *No adules tu camino a la cima.*
- *Evita la pretensión.*
- *No bajes a un dios al nivel de un demonio.*
- *No tomes ventaja de la desdicha de otro.*

#### **El Séptimo Punto: Los preceptos del Entrenamiento Mental**

- *Sintetiza todas las prácticas meditativas en una.*
- *Responde de una manera a todo episodio de abatimiento.*
- *Hay dos tareas, al principio y al final.*
- *Soporta cualquiera de las dos que suceda.*
- *Vigila las dos al costo de tu vida.*
- *Practica las tres austeridades.*
- *Adquiere las tres causas principales.*
- *Cultiva tres cosas sin dejarlas deteriorarse.*
- *Mantiene tres cosas inseparablemente.*
- *Medita constantemente en los distintivos.*
- *Do not depend on other factors. no dependas de otros factores.*
- *Ahora practica lo que es importante.*

- *No cometas error.*
- *No seas errático.*
- *Practica con total convicción.*
- *Libérate a ti mismo por medio de la investigación y el análisis.*
- *No trates de hacer una impresión.*
- *No quedes aprisionado en la destemplanza.*
- *No seas temperamental.*
- *No busques gratitud.*